

**KECEPATAN LARI 50 METER ANAK TUNAGRAHITA  
KELAS VII DI SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN AJARAN 2016 / 2017**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Untuk memenuhi sebagian persyaratan Guna memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan**



**Oleh:**

**Alfian Dwi Kusnantara**

**NIM. 11601244046**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2017**

## **LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KECEPATAN LARI 50 METER ANAK TUNAGRAHITA  
KELAS VII DI SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN AJARAN 2016 /2017**


Disusun oleh :

Alfian Dwi Kusnantara  
NIM. 11601244046

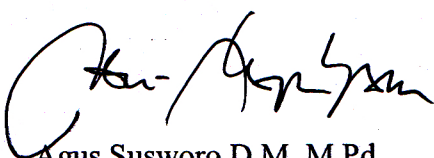
telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk  
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang  
bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2017

Mengetahui  
Ketua Program Studi

  
Dr. Guntur, M.Pd  
NIP. 19110926 200604 1 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,

  
Agus Susworo D.M.,M.Pd.  
NIP. 19710808 200112 1 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Desember 2016

Yang menyatakan,



Alfian Dwi Kusnantara

NIM. 11601244046

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**KECEPATAN LARI 50 METER ANAK TUNAGRAHITA  
KELAS VII DI SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN AJARAN 2016 /2017**

Disusun oleh:

Alfian Dwi Kusnantara

NIM: 11601244046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program

Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu

Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 5 Mei 2017

### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

**Agus Susworo D.M.,M.Pd.**

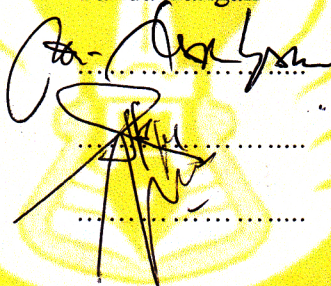
Ketua Penguji/Pembimbing

**Dr. Sugeng Purwanto**

Sekretaris

**Prof. Dr. Pamuji Sukoco**

Penguji I (Utama)



24-7-2017

21/7 2017

18/7 2017

Yogyakarta, Juli 2017

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed**

NIP 19640707 198812 1 001



## **MOTTO**

“Sesungguhnya Allah tidak akan merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

**(QS. Ar - Ra'd Ayat 11)**

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”

**(QS. Al- Insyirah Ayat 5)**

“Life is 10% what hapens to me and 90% of how I react to it.”

**(Charles Swindoll)**

“Perkataan yang baik dan pemberian maaf lebih baik dari sedekah yang diiringi dengan sesuatu yang menyakitkan (perasaan si penerima), Allah Maha Kaya lagi Maha Penyantun.”

**(QS. Al - Baqarah Ayat 263)**

“Hidup itu kadang putih tetapi bagaimanapun kita harus membuatnya agar lebih berwarna”

**(Alifian Dwi Kusnantara)**

## **PERSEMBAHAN**

Ucapan syukur hanya terpanjat kepada Allah SWT yang selalu membimbing langkahku dalam mengarungi hidup ini. Seiring ucapan syukur itu, ingin kupersembahkan karya sederhana ini untuk orang-orang yang kusayangi dan telah membuat hari-hari menjadi indah dan penuh arti dalam perjalanan hidupku.

Keluargaku yang aku sayangi dan aku banggakan, Bapak H.Warsono,S.Pd bapakku tercinta dan Ibu Siswanti,S.Pd ibuku tersayang, serta Adin dan Hafidz adikku tercinta yang selalu aku banggakan, dorongan dan do'a kalian membuatku bisa menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan lancar, lebih mudah, dan sukses. Tidak lupa juga untuk Sheren Nikita yang selalu mengajarkanku kesabaran, mendoakan dan memberi motivasi kepadaku dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

**KECEPATAN LARI 50 METER ANAK TUNAGRAHITA  
KELAS VII DI SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN  
TAHUN AJARAN 2016 / 2017**

Oleh:  
Alfian Dwi Kusnantara  
NIM. 11601244046

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi tunagrahita anak kelas VII pada pembelajaran olahraga di SLB-C YPAALB Prambanan Klaten.

Penelitian ini ditujukan untuk semua siswa tunagrahita kelas VII di SLB-C YPAALB Prambanan Klaten yang berjumlah 7 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan Penelitian Tindakan Kelas. Karena yang diukur dalam penelitian ini adalah peningkatan kemampuan lari 50 meter. Teknik dalam penelitian ini adalah dengan mengukur kecepatan lari 50 meter menggunakan pretest dan posttest pada tahap pra tindakan, tahap siklus I dan pada tahap siklus II. Instrument yang digunakan diujikan kepada 3 ahli untuk mendapatkan data instrument yang valid.

Pada tahap kemampuan awal (pra tindakan) didapatkan hasil bahwa kemampuan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB-C YPAALB masih tergolong rendah dengan nilai tertinggi 60 dan nilai terendah 45 dengan kecepatan rata-rata 7.43 detik. Pada tahap siklus I hasil yang diperoleh mengalami peningkatan yang cukup signifikan dengan nilai tertinggi 75 dan nilai terendah 70 dengan rata-rata kecepatan 6.97 detik. Namun peneliti masih menguji kembali pada tahap siklus II. Pada tahap siklus II diperoleh hasil bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan kecepatan lari 50 meter dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 75 dengan rata-rata kecepatan lari 6.21 detik. Hasil pada tahap siklus II telah memenuhi standar kompetensi yang diharapkan dengan KKM sebesar 70.

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPPALB Prambanan Klaten meningkat.

*Kata Kunci: Tunagrahita, Lari 50 Meter, Olahraga*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi dengan judul “Kecepatan Lari 50 Meter Anak Tunagrahita Kelas VII Di SLB C YPAALB Prambanan Klaten Tahun Ajaran 2016 / 2017” dapat diselesaikan dengan baik.

Skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik berkat bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sutrisna Wibawa,M.Pd., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan menempuh pendidikan di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Wawan S Suherman,M.Ed., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Guntur,M.Pd., Ketua Jurusan POR,fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri yogyakarta, yang telah memberikan yang terbaik dalam penyusunan tugas akhir skripsi ini.
4. Bapak Dra. A. Erlina Lestyarini,M.Pd., selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dari awal.
5. Bapak Agus Susworo D.M.,M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar memberikan bimbingannya selama penelitian.
6. Seluruh dosen dan staf jurusan POR, terima kasih atas segala bantuannya dalam penyusunan skripsi ini.

7. Keluarga yang selalu mendorongku untuk maju. Bapakku H. Warsono,S.Pd., ibuku Siswanti,S.Pd., dan adikku Adin dan Hafidz.
8. Teman-teman seperjuangan PJKR C angkatan 2011 yang telah memberikan semangat dan dukungannya.
9. Sheren Nikita yang selalu menyemangatiku, memberikan perhatian, menyabarkanku dan setia mendampingiku dikala susah ataupun senang.
10. Para guru, staf karyawan , dan siswa di SLB C YPAALB Prambanan Klaten, terima kasih atas segala dukungan dan bantuan selama ini.
11. Serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan penelitian ini.
12. Almamaterku Universitas Negeri Yogyakarta

Semoga segala kebaikan yang diberikan semua pihak mendapat balasan dari Allah SWT. Akhirnya dengan segala kerendahan hati penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pihak-pihak yang bersangkutan.

Yogyakarta, Mei 2017

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN SURAT PERNYATAAN .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
HALAMAN MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR BAGAN .....	xiv
DAFTAR GRAFIK .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	3
C. Pembatasan Masalah .....	4
D. Perumusan Masalah .....	4
E. Tujuan Penelitian .....	4
F. Manfaat Penelitian .....	4
BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....	5
A. Kajian Teoritik .....	5
1. Tunagrahita .....	5
a. Pengertian .....	5
b. Klasifikasi .....	6



c. Karakteristik .....	8
d. Penyebab .....	9
e. Dampak .....	10
f. Perilaku Adaptif .....	11
2. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	11
a. Hakikat Belajar .....	11
b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan .....	12
3. Cabang Atletik Lari .....	13
a. Pengertian Atletik .....	13
b. Atletik Cabang Lari .....	13
B. Kerangka Berpikir .....	16
C. Hipotesis.....	17
BAB III. METODE PENELITIAN .....	20
A. Desain Penelitian .....	20
B. Subjek dan Obyek Penelitian .....	21
C. Setting Penelitian .....	22
D. Teknik Pengumpulan Data .....	23
E. Instrument Penelitian .....	24
F. Uji Validitas Instrument .....	25
G. Teknik Analisis Data .....	26
H. Indikator Keberhasilan .....	27
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	28
A. Deskripsi Data .....	28
B. Deskripsi Kemampuan Awal Lari .....	29
C. Tahap pra Tindakan (Pre Test) .....	29
D. Deskripsi Pelaksanaan Rindakan .....	31
1. Perencanaan Tindakan .....	31
2. Pelaksanaan Tindakan.....	31
E. Tahap Setelah Tindakan (Post Test) .....	34
F. Analisis Data .....	36
G. Uji Hipotesis .....	39

H. Pembahasan Hasil Penelitian .....	39
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....	 41
A. Kesimpulan .....	41
B. Saran .....	41
DAFTAR PUSTAKA .....	43
LAMPIRAN .....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.	SK, KD, Indikator PJOK SMPLB.....	16
Tabel 2.	Langkah Treatment Peningkatan Kecepatan Lari.....	22
Tabel 3.	Kisi-Kisi Instrumet lari 50 meter.....	25
Tabel 4.	Validator Instrumen.....	25
Tabel 5.	Data Subjek Penelitian .....	28
Tabel 6.	Rekapitulasi Hasil Pre Test Kecepatan Lari 50 meter .....	30
Tabel 7.	Rekapitulasi Hasil Post Test Kecepatan Lari 50 meter .....	35
Tabel 8.	Rekapitulasi Hasil Kecepatan Lari 50 meter .....	36

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Berfikir .....	17
----------	-------------------------	----

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 1.	Rekapitulasi Hasil Kecepatan Lari 50 Meter .....	38
-----------	--	----

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Lembar Pengukuran Kecepatan Lari 50 Meter Pre Test
- Lampiran 2. Lembar Pengukuran Kecepatan Lari 50 Meter Post Test
- Lampiran 3. RPP Pelaksanaan Tindakan
- Lampiran 4. Langkah Treatment Pengukuran Lari 50 Meter
- Lampiran 5. SK, KD, Indikator
- Lampiran 6. Lembar Validasi Rubrik
- Lampiran 7. Dokumentasi
- Lampiran 8. Surat Ijin Peminjaman Alat
- Lampiran 9. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan suatu kebutuhan dasar bagi manusia dalam kelangsungan hidupnya. Pada hakikatnya manusia hidup untuk berfikir dengan mencari ilmu dalam segala hal dalam kehidupan baik secara lahir maupun batin. Oleh karena itu, setiap Negara memiliki kewajiban pada warga negaranya untuk memberikan pelayanan pendidikan yang bermutu kepada warga negara lainnya tanpa terkecuali termasuk Anak Berkebutuhan Khusus (ABK). Seperti yang terkandung dalam UU. No. 20 Tahun 2003 dalam pasal 32 ayat (1) tentang Sistem Pendidikan Nasional dinyatakan bahwa “Pendidikan khusus merupakan pendidikan bagi peserta didik yang memiliki tingkat kesulitan dalam mengikuti proses pembelajaran karena kelainan fisik, emosional, mental, sosial dan atau memiliki potensi kecerdasan dan bakat istimewa.”

Anak Berkebutuhan Khusus (ABK) merupakan individu yang memerlukan pelayanan, pendidikan khusus yang sesuai dengan tingkat kecacatan yang di alami. Dalam dunia Pendidikan Khusus terdapat sembilan jenis ketunaan (tunanetra, tunarungu, tunagrahita, tunadaksa, tunalaras, autisme, hiperaktif, anak berkesulitan belajar, dan tuna ganda) dari jenis-jenis ketunaan tersebut terdapat jenis tunagrahita. “Anak *hendaya* perkembangan kemampuan (tunagrahita) memiliki problema belajar yang disebabkan adanya hambatan perkembangan intelegensi, mental, emosi, sosial dan fisik” (Delphie.,2006:2).

Anak tunagrahita memiliki hambatan dalam perkembangan intelegensi yang mengakibatkan anak tunagrahita mengalami hambatan dalam memahami konsep-konsep. Seperti yang diungkapkan Maslim., Smith, et al., dalam Delphie., (2006:66) bahwa “anak tunagrahita mempunyai keterlambatan pada berbagai tingkat dalam pemahaman dan penggunaan

bahasa”. Sedangkan Amin, (1995:11) mengemukakan bahwa “anak tunagrahita adalah mereka yang kecerdasannya jelas berada di bawah rata-rata. Di samping itu mereka mengalami keterbelakangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan”. Dengan hambatan tersebut maka dibutuhkan pembelajaran yang tepat dan mengarah salah satunya dengan melibatkan lingkungan yang ada di sekitar anak untuk meningkatkan perilaku sosial anak dalam kehidupannya dengan lingkungan. Pada teori *behaviourisme* dinyatakan bahwa “pendekatan behavioral menekankan arti pentingnya memuat hubungan antara pengalaman dan perilaku” (Anitah, 2009:5). Maka dari itu dalam proses pembelajaran anak tunagrahita dibutuhkan strategi-strategi yang tepat untuk membantu proses peningkatan kemampuan berolahraga dan kemampuan melatih atletik anak tunagrahita khususnya dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan manusia sejak jaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada, karena gerakan-gerakan yang terdapat dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Atletik adalah suatu cabang olahraga, bahkan disebut sebagai *mother of sport* atau ibu dari cabang-cabang olahraga lainnya (Aip Syarifudin 1992:1). Bagi anak tunagrahita teknik dasar dalam sebuah lari harus perlu dipahami terlebih dahulu. Hal ini dikarenakan rendahnya kemampuan anak tunagrahita dalam memahami teknik dasar dan mengikuti instruksi yang diberikan.

Dikarenakan anak tunagrahita memiliki hambatan dalam gerak motorik, memahami teknik dasar, mengikuti instruksi, serta berperilaku adaptif, maka dibutuhkan pendekatan yang tepat untuk mengajarkan anak tunagrahita dalam olahraga lari. “Perilaku adaptif adalah kemampuan dalam melakukan tugas perkembangan sesuai dengan usianya” (Kemendikbud, 2014:111). Dengan pembelajaran olahraga khususnya pada

materi atletik merupakan salah satu alternatif dalam meningkatkan kemampuan atletik anak tunagrahita khususnya dalam atletik di bidang lari, khususnya teknik dasar dalam olahraga atletik lari ( teknik awalan, teknik pada saat lari dan teknik melewati garis finish).

Pembelajaran olahraga di Sekolah Luar Biasa (SLB) berbeda seperti dengan pembelajaran olahraga di sekolah umum. Meski materi dan bentuk olahraganya sama namun dalam pelaksanaannya memerlukan modifikasi pada semua bentuk olahraga. Ini dimaksudkan untuk memenuhi kebutuhan anak berkebutuhan khusus dalam mengikuti kegiatan olahraga serta memperhatikan kemampuan anak. Tidak semua anak mampu menangkap instruksi yang diberikan guru. Maka dari itu harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing anak.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penjas di SLB YPAALB Prambanan Klaten, pembelajaran olahraga di sekolah dalam menerapkan lari, guru melakukannya dengan menyederhanakan beberapa hal untuk mengurangi resiko pada anak saat lari. Yang terpenting dalam menerapkan olahraga lari anak diberikan teknik dasar terlebih dahulu, meskipun dalam pelaksanaannya masih kurang memahami teknik dasar. Maka dari itu sebagai pendidik harus memahami karakter masing-masing siswa berdasarkan kebutuhan dan kemampuannya.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi masalah diantaranya :

1. Anak tunagrahita memiliki hambatan kemampuan intelektual, IQ anak tunagrahita di bawah rata-rata anak normal.
2. Kemampuan berolahraga anak tunagrahita masih rendah.
3. Kemampuan berlari dan koordinasi kaki masih kurang.
4. Anak tunagrahita mengalami hambatan dalam gerak motorik.
5. Anak tunagrahita kurang dalam menerima dan menangkap instruksi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Dalam penelitian ini penulis memberikan batasan masalah supaya permasalahan tidak terlalu luas dan dapat teruji kebenarannya. Batasan masalah tersebut hanya terbatas pada kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

### **D. Rumusan Masalah**

Dalam penelitian dapat dibuat rumusan masalah apakah kecepatan lari 50 meter melalui pembelajaran olahraga bagi anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan tahun ajaran 2016/2017 meningkat?

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan tahun ajaran 2016/2017.

### **F. Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pendidikan khususnya pendekatan pembelajaran yang efektif, serta mendorong calon peneliti lain khususnya di lingkungan Prodi PJKR FIK UNY dalam mengadakan penelitian yang lebih mendalam mengenai dunia pendidikan.

#### **2. Manfaat Praktis**

##### **a. Bagi Peneliti**

Untuk meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita.

##### **b. Bagi guru**

Meningkatkan profesionalisme bagi guru dalam melayani siswa.

##### **c. Bagi Prodi PJKR FIK UNY**

Dapat menambah kepustakaan yang dapat dijadikan sebagai salah satu sumber dalam penulisan karya ilmiah lebih lanjut.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Kajian Teori

##### 1. Tunagrahita

###### a. Pengertian Tunagrahita

Istilah Tunagrahita adalah untuk menyebut anak yang memiliki kemampuan di bawah rata-rata. Kata “Tuna” memiliki arti merugi atau kelainan sedangkan kata “Grahita” memiliki arti lemah berpikir atau bernalar. Selain itu anak tunagrahita disebut juga anak dengan *hendaya* perkembangan. Anak tunagrahita mengalami keterlambatan atau lambat dalam perkembangan mentalnya sehingga mengalami keterlambatan dalam melakukan sesuatu jika dibandingkan dengan anak normal seusianya. Istilah tunagrahita yang digunakan dalam bahasa Indonesia yaitu anak lemah ingatan, anak terbelakang mental, anak lemah pikir, anak lemah otak, dan sebagainya. Dalam bahasa asing istilah tunagrahita disebut dengan *mental retardation, mentally retarded, mental defectife* (Amin, 1995:16) .

Beberapa pengertian tunagrahita sebagai berikut :

- 1) Luckasson dalam Smith, et.al., dalam Delphie, (2006:61-62) yang dikutip dari *American Assosiation of Mental Retardation* (AAMD) yang menitikberatkan pada tiga dimensi utama yaitu kemampuan (*capabilities*), lingkungan tempat melakukan fungsi kegiatan (*environment*), dan kebutuhan bantuan dengan berbagai tingkat keperluan (*functioning & support*) menyatakan bahwa:

Anak dengan *hendaya* perkembangan mengacu pada adanya keterbatasan dalam perkembangan fungsional. Hal ini menunjukkan adanya signifikan karakteristik fungsi intelektual yang berada di bawah normal, bersamaan dengan kemunculan dua atau lebih ketidaksesuaian dalam aspek ketrampilan penyesuaian diri, meliputi komunikasi, bina diri, kehidupan dirumah, ketrampilan sosial, penggunaan fasilitas lingkungan, mengatur diri, kesehatan dan keselamatan diri, keberfungsian akademik, mengatur waktu luang,

dan bekerja. Keadaan seperti itu secara nyata berlangsung sebelum usia 18 tahun.

- 2) Menurut Parwoto, (2007:1) yang dikutip dari AAMD “anak tunagrahita mengacu pada fungsi intelektual yang secara signifikan di bawah normal yang diikuti dengan kurangnya dalam penyesuaian tingkah laku dan dimanifestasikan selama masa perkembangan”.
- 3) Wijaya, (2013:22) mengemukakan pengertian tunagrahita:
  - “a) Fungsi intelektual yang lamban yaitu IQ 70 ke bawah berdasarkan tes intelegensi buku.
  - b) Kekurangan dalam perilaku adaptif.
  - c) Terjadi pada masa perkembangan, yaitu antara masa konsepsi hingga usia 18 tahun”.
- 4) Kemis dan Rosnawati, (2013:1) berpendapat bahwa “anak tunagrahita adalah individu yang secara signifikan memiliki intelegensi dibawah intelegensi normal dengan skor IQ sama atau lebih rendah dari 70”.

Dari definisi diatas maka dapat disimpulkan bahwa anak tunagrahita adalah individu yang memiliki kemampuan intelektual di bawah rata-rata anak normal, dengan skala IQ kurang dari 70 yang berdampak pada kekurangan dalam berperilaku adaptif, kurangnya penyesuaian tingkah laku dalam masa perkembangan.

#### **b. Klasifikasi Anak Tunagrahita**

Anak tunagrahita dibedakan menjadi beberapa jenis sesuai dengan tingkatan kemampuannya. Secara umum tunagrahita dibedakan atas tingkatan ketunagrahitaan yang terdiri dari: tunagrahita ringan, tunagrahita sedang, dan tunagrahita berat atau tunagrahita sangat berat. Perbedaan ini ditentukan sesuai dengan kemampuan yang dimiliki anak tunagrahita. Beberapa ahli berpendapat dalam menentukan klasifikasi anak tunagrahita diantaranya Wantah, (2007:10-13), berpendapat bahwa klasifikasi anak tunagrahita menurut tingkatannya adalah:



- 1) Tunagrahita ringan, berdasarkan data menunjukkan bahwa 85% dari anak retardasi mental tergolong retardasi mental ringan, memiliki IQ antara 50-75, dan mereka dapat mempelajari ketrampilan, dan akademik mereka sampai kelas 6 Sekolah Dasar (SD).
- 2) Tunagrahita sedang, 10% anak yang tergolong retardasi mental termasuk dalam kategori ini. Anak yang termasuk dalam retardasi mental sedang memiliki IQ sekitar 35-55. Anak-anak tersebut dapat melakukan pekerjaan dan tugas-tugas seperti menolong diri sendiri, tetapi memerlukan bantuan dari orang lain.
- 3) Tunagrahita berat, sekitar 3-4 anak yang tergolong dalam kategori tunagrahita berat, mereka mempunyai IQ sekitar 20-40, mereka tidak dapat belajar ketrampilan mengurus diri sendiri, dan ketrampilan untuk berkomunikasi sangat terbatas.
- 4) Tunagrahita sangat berat, sekitar 1-2% anak termasuk dalam kategori tunagrahita sampai berat, dan memiliki IQ di bawah 20. Mereka tidak dapat belajar beberapa ketrampilan dasar seperti menolong diri sendiri, dan berkomunikasi walaupun dengan latihan yang memadai.

Sedangkan menurut Wijaya, (2013:30), penggolongan tunagrahita berdasarkan tingkat intelegualitas adalah sebagai berikut:

- 1) Taraf perbatas (*borderline*), dalam pendidikan disebut sebagai lamban belajar (*slow learner*) dengan IQ 70-85.
- 2) Tunagrahita mampu didik (*educable mentally retarded*), dimiliki oleh anak tunagrahita dengan IQ 50-75 atau 75.
- 3) Tunagrahita mampu latih (*trainable mentally retarded*), dimiliki oleh anak tunagrahita dengan IQ 30-50 atau IQ 35-55.
- 4) Tunagrahita butuh rawat (*dependent or profoundly mentally retarded*), dimiliki oleh anak tunagrahita dengan IQ dibawah 25 atau 30”.

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa, klasifikasi anak tunagrahita adalah:

- 1) Tunagrahita ringan atau *educable* dengan IQ 50-70, kelompok ini masih mampu didik artinya masih dapat belajar membaca, menulis, berhitung sederhana.
- 2) Tunagrahita sedang atau *trainable* dengan IQ 35-50, kelompok ini tidak mampu didik melainkan mampu latih, artinya tidak dapat belajar membaca, menulis, berhitung melainkan mampu untuk mengurus diri, merawat diri dan melindungi diri.

- 3) Tunagrahita berat dan sangat berat atau *custodial* dengan IQ dibawah 40. Kelompok ini tidak mampu didik, tidak mampu latih. Memerlukan bantuan perawatan total dan perlindungan selama hidupnya.

**c. Karakteristik Tunagrahita**

Terdapat beberapa karakteristik dalam diri anak tunagrahita baik dalam segi kemampuan intelegensi maupun interaksi sosial dalam lingkungan. Beberapa ahli berpendapat tentang karakteristik anak tunagrahita diantaranya Page dalam Amin, (1995:34-37) menguraikan karakteristik anak tunagrahita dalam hal :

- 1) Kecerdasan, kapasitas belajarnya sangat terbatas terutama untuk hal-hal yang abstrak.
- 2) Sosial, dalam pergaulan mereka tidak dapat mengurus, memelihara dan memimpin diri.
- 3) Fungsi-fungsi mental lain, mereka mengalami kesukaran dalam memusatkan perhatian.
- 4) Dorongan dan emosi, perkembangan dan dorongan emosi anak tunagrahita berbeda sesuai dengan tingkat ketunagrahitaan masing-masing.
- 5) Organisme, baik struktur maupun fungsi organisme pada umumnya kurang dari anak normal.

Sedangkan Kemis dan Rosnawati, (2013:16-17) mengemukakan karakteristik anak tunagrahita adalah:

- 1) Lamban dalam mempelajari hal-hal yang baru.
- 2) Kesulitan dalam menggeneralisasi dan mempelajari hal-hal yang baru.
- 3) Kemampuan bicaranya sangat kurang bagi anak tunagrahita berat.
- 4) Cacat fisik dan perkembangan gerak.
- 5) Kurang dalam kemampuan menolong diri sendiri.
- 6) Tingkah laku dan interaksi yang tidak lazim.
- 7) Tingkah laku kurang wajar yang terus menerus.

Dari beberapa pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak tunagrahita mengalami gangguan dalam hal intelegensi, sosialisasi, emosi, berperilaku adaptif atau berperilaku mal-adaptif, berorganisasi, ketrampilan konseptual, ketrampilan berbahasa, serta kurangnya mematuhi aturan hukum.

#### d. Penyebab Tunagrahita

Ketunagrahitaan disebabkan oleh beberapa faktor yang menjadikan anak mengalami keterbelakangan mental. Penyebab yang menjadikan anak mengalami keterbelakangan mental terjadi karena keturunan, pada masa *pre-natal* (sebelum kelahiran, *natal* (pada saat kelahiran), *post-natal* (sesudah kelahiran). Menurut Smith, (2006: 113-115) penyebab tunagrahita, diantaranya :

- 1) Penyebab Genetik dan Kromosom, terdapat bentuk-bentuk terbelakang mental yang disebabkan faktor genetik. *Phenylketonuria* (PKU) adalah kondisi yang disebabkan oleh keturunan dari dua gen terpendam dari orang tua yang membawa pada kondisi tersebut.
- 2) Penyebab pada pra kelahiran (*pre-natal*), penyebab pada masa pra-kelahiran kadang-kadang terjadi setelah pembuahan dan sebelum kelahiran. Akibat yang paling merusak adalah *Rubella* (cacar air / campak german) pada janin, terjadi selama trimester pertama dari masa kehamilan ketika perkembangan anak sedang rentan dari serangan.
- 3) Penyebab pada saat kelahiran (*natal*), masalah utama pada saat kelahiran yang menyebabkan terbelakang mental adalah prematur. Bayi yang lahir prematur berada pada resiko mengalami berbagai kesulitan-kesulitan fisik yang mungkin dapat dihubungkan dengan kerusakan otak.
- 4) Penyebab-penyebab selama masa perkembangan anak-anak dan remaja, terbelakang mental dapat terjadi pada masa anak-anak atau remaja. Diantaranya : a.) Penyakit (radang selaput otak atau radang otak, b.) Kecelakaan yang menyebabkan cidera otak, c.) Gizi yang jelek atau keracunan yang dapat merusak otak.

Ahli lain mengemukakan bahwa, penyebab tunagrahita adalah :

- 1) Faktor keturunan
- 2) Gangguan metabolisme dan Gizi
- 3) Infeksi dan keracunan
- 4) Trauma dan zat radioaktif
- 5) Masalah pola kelahiran
- 6) Faktor lingkungan atau sosial budaya” (Amin, 1995:62-69).

Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab tunagrahita meliputi :

- 1) Faktor keturunan, kelainan genetik dan kromosom
- 2) Faktor *pre-natal* meliputi: asupan gizi yang kurang, pola hidup yang tidak sehat. Proses kelahiran (*natal*), meliputi: kelahiran bayi yang prematur. Setelah kelahiran (*post natal*), meliputi: penyakit yang menyerang otak, kecelakaan yang menyebabkan cedera otak, dan gizi yang kurang sehingga menyebabkan kerusakan jaringan otak.
- 3) Faktor lingkungan (sosial budaya)

**e. Dampak Tunagrahita**

Dampak dari ketunagrahitaan mempengaruhi masa perkembangan anak tunagrahita. Diantaranya mengalami hambatan dalam intelegensi dan berperilaku *mal*-adaptif atau belum dapat berperilaku adaptif. “Mengingat bahwa anak tunagrahita mempunyai keterbelakangan dalam kemampuan berpikir, akibatnya ada anak yang mempunyai umur kalender lebih banyak, sedang umur mentalnya di bawah umur kalendernya” (Meimulyani dan Caryoto, 2013:18). Anak dengan keterbelakangan mental memiliki gangguan pada fungsi intelektual. Dengan adanya gangguan tersebut anak tunagrahita mengalami hambatan dalam perkembangannya.

Menurut Maslim, Smith, et al., dalam Delphie, (2006:66), menyatakan bahwa: “anak dengan *hendaya* perkembangan mempunyai keterlambatan pada berbagai tingkat dalam pemahaman dan penggunaan bahasa, masalah bahasa dapat mempengaruhi perkembangan kemandirian dan dapat menetap hingga usia dewasa”.

Dari pendapat diatas maka disimpulkan bahwa dampak tunagrahita mengalami keterlambatan yang meliputi kemampuan berbahasa, kemampuan pemahaman serta kemampuan berfikir.

#### **f. Perilaku Adaptif Anak Tunagrahita**

Pada umumnya perilaku adaptif anak tunagrahita masih belum sesuai dengan tingkat usia anak. Hambatan perilaku adaptif dan berinteraksi sosial dapat terjadi ketika mereka harus mengurus dirinya sendiri dan melakukan kegiatan di masyarakat, dalam perkembangan untuk berfikir, serta dalam melakukan kegiatan yang bersifat membutuhkan gerak motorik dan koordinasi seperti olahraga khususnya pada olahraga lari. Pada seorang penyandang tunagrahita mengalami hambatan dalam kemampuan gerak motorik yang mengakibatkan turunnya atau rendahnya kemampuan dalam gerak dan kemampuan lari. “Perilaku adaptif adalah kemampuan dalam melakukan tugas perkembangan sesuai dengan usianya” (Kemendikbud, 2014:12). Sedangkan perilaku adaptif menurut Grossman dalam Dhelpe, (2006:64), “mendefinisikan secara nyata dengan pembatasan terhadap keefektifan individu dalam memenuhi ukuran perkembangan diri, belajar, kebebasan pribadi, dan atau tanggung jawab sosial yang diharapkan sesuai dengan tingkat umur dan budaya kelompoknya”.

Dari definisi diatas disimpulkan bahwa perilaku adaptif anak tunagrahita merupakan perkembangan perilaku anak tunagrahita untuk hidup dan beradaptasi dengan lingkungan sosial sesuai dengan tingkatan usia baik dalam perkembangan diri, tanggung jawab sosial dan kebebasan pribadi serta hambatan dalam gerak motorik.

### **2. Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan ( PJOK )**

#### **a. Hakikat Belajar**

Setiap manusia tanpa atau dengan sadar telah belajar. Belajar merupakan suatu proses peningkatan pengetahuan serta pemahaman dalam proses perubahan perkembangan dengan pengalaman masa lalu manusia.

Menurut Djaramah dan Zain, (2013:10-11), “belajar adalah proses perubahan perilaku berkat pengalaman dan latihan. Artinya, tujuan kegiatan adalah perubahan tingkah laku, baik menyangkut pengetahuan, ketrampilan maupun sikap, bahkan meliputi segenap aspek organisme atau pribadi”.

Lain halnya dengan pendapat Khanifatul, (2013:14), bahwa “belajar adalah proses perubahan perilaku untuk memperoleh pengetahuan, kemampuan, dan sesuatu hal baru serta diarahkan pada suatu tujuan”.

Dari pengertian-pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa belajar adalah suatu proses perubahan peningkatan kemampuan serta perubahan tingkah laku dalam aspek-aspek kepribadian manusia, diantaranya pengetahuan, pemahaman, sikap, kebiasaan, ketrampilan daya fikir yang dihasilkan dari pengalaman yang telah dijalankan pada masa lalu.

#### **b. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK)**

Semua pembelajaran di sekolah tidak lepas dengan mata pelajaran Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (PJOK). Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui aktifitas jasmani dan sekaligus merupakan proses pendidikan untuk meningkatkan kemampuan jasmani (Adang Suherman, 2000:22). Ahli lain J.Matakupan (1996: 77) menyatakan bahwa “Pendidikan Jasmani merupakan usaha pendidikan dengan menggunakan otot-otot besar, sehingga proses pendidikan dapat berlangsung tanpa gangguan”.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa pendidikan jasmani adalah pendidikan melalui aktifitas jasmani dengan menggunakan otot-otot dalam mencapai tujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani seseorang.

Dalam pembelajaran PJOK sudah pasti melatih berbagai bentuk aspek seperti halnya ketangkasan, keseimbangan, ketepatan serta kecepatan. Salah satu aspek di dalam olah raga itu sendiri terdapat pembelajaran mengenai atletik. Di dalamnya dibahas berbagai bentuk dan jenis olahraga atletik salah satunya adalah lari. Olahraga lari termasuk olahraga yang membutuhkan kecepatan untuk tujuan lari dengan secepat-cepatnya. Anak berkebutuhan khusus Tunagrahita masih mengalami hambatan dalam bidang olahraga baik secara gerak maupun koordinasi. Menurut Carr, ( 2003: v ), bahwa “mengajarkan cabang atletik pada pemula merupakan hal yang sulit”. Hal ini membuat seorang guru harus membimbing secara perlahan dan harus



rinci dalam melaksanakan aktivitas olahraga. Untuk cabang atletik membutuhkan pemahaman untuk dasar-dasar masing-masing jenis atletik yang diajarkan. Hal ini disebabkan karena dasar-dasar atletik merupakan akar pengajaran olahraga yang paling mendasar bagi pemula.

### **3. Cabang Atletik Lari**

#### **a. Pengertian Atletik**

Dalam olahraga terdapat bermacam-macam cabang olahraga diantaranya adalah cabang olahraga atletik. Atletik dikelompokkan menjadi beberapa cabang diantaranya: jalan, lari, lompat, dan lempar. Induk organisasi olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia) sedangkan di cabang internasional induk dari atletik adalah IAAF (*International Amateur Athletic Federation*) (Munafisah, 2008:6).

Secara singkat nomor-nomor atletik yang diperlombakan yaitu: 1) nomor jalan diantaranya: 5 km, 20 km, dan 50 km, 2) nomor lari diantaranya: lari jarak pendek (sprint) terdiri dari: 100, 200, 400 meter, lari jarak menengah terdiri dari: 800, 1500 meter, lari jarak jauh terdiri dari (*long distance*) terdiri dari: 3000, 5000, 10000 meter, lari marathon terdiri dari: 42, 195 meter, lari khusus terdiri dari: lari gawang: 100 meter, 110 meter, 400 meter, dan lari halang rintang 3000 meter, lari estafet terdiri dari: 4 x 100 meter, dan 4 x 400 meter, 3) nomor lompat terdiri dari: lompat jauh,jangkit, lompat tinggi dan lompat tinggi galah, 4) nomor lempar diantaranya: lempar lembing, cakram, martil, dan tolak peluru.

#### **b. Atletik Cabang Lari**

##### **1) Lari**

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang mengandalkan ketangkasan. Salah satu cabang atletik dalam olahraga adalah lari sprint atau lari jarak pendek. Menurut Carr, (2003:13), “Sprint sebagai salah

satu kategori cabang lomba mencakup semua jarak hingga 400 meter, dimana 400 meter diklasifikasikan sebagai sprint panjang. Perlombaan melebihi 400 meter biasanya termasuk dalam kategori jarak menengah, walaupun atlet elit dapat berlari cepat melebihi jarak tersebut”.

Senada dengan pendapat Muhajir, (2007:36), menyatakan bahwa:

“Lari cepat atau sprint, yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 m, 200 m dan 400 m. kunci pertama yang ahrus dikuasai oleh pelari cepat / sprint adalah start atau pertolakan. Keterlambatan atau ketidaktelitian pada waktu melakukan start sangat merugikan seorang pelari cepat atau sprinter”.

Ahli lain berpendapat “Lari jarak pendek adalah semua nomor lari yang dilakukan dengan kecepatan penuh (*sprint*) atau kecepatan maksimal, sepanjang jarak yang harus ditempuh. Sampai dengan jarak 400 meter, masih digolongkan dalam lari jarak pendek. (Yusuf Adisasmita, 1992:35). Lari merupakan gerakan memindahkan kaki secara bergantian diikuti dengan gerakan lengan dan dada saat melayang di udara.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa lari cepat atau lari merupakan olahraga yang termasuk dalam cabang atletik dengan nomor lari 100 m, 200 m, dan 400 m dengan memperhatikan teknik-teknik dasar dalam lari.

## **2) Teknik Dasar Lari**

Dalam olahraga atletik tidak harus menguasai beberapa aspek diantaranya teknik dasar dalam olahraga salah satunya adalah kecepatan. Kecepatan merupakan “kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya.” (Sajoto, 1995:8). Ahli lain berpendapat bahwa kecepatan adalah “kemampuan organisme atlet dalam melakukan gerakan-gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya untuk mencapai hasil sebaik-baiknya.” (Suharno, 1978:26). Senada dengan

pendapat (Mathews dalam Waluyo, 1994 : 17) bahwa “kecepatan sebagai suatu kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat-singkatnya”.

Ahli lain berpendapat bahwa “Kecepatan diartikan sebagai jarak persatuan waktu yaitu kecepatan diukur menggunakan satuan jarak dan satuan waktu. (Lynn dalam Waluyo, 1994 : 17)

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan kemampuan seseorang dalam membentuk gerakan yang berkesinambungan dengan ukuran jarak dan waktu yang singkat untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Kecepatan merupakan bagian penting dalam lari, namun tidak hanya dapat mengandalkan kecepatan dalam teknik lari melainkan ada beberapa faktor lain yang perlu diperhatikan dalam teknik dasar lari. Adapun teknik dasar lari sebagai berikut:

- a) Teknik dasar start, meliputi: awalan (aba-aba bersedia, siap, ya).
- b) Gerakan lari, Setelah melakukan gerakan start dengan alangkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan melakukan gerakan lari cepat.
- c) Gerakan melewati garis finish, dalam praktiknya, teknik melewati garis finish biasanya pelari tanpa melakukan apa-apa dan berusaha berhenti kira-kira setelah 5 meter melewati garis finish. (Muhajir, 2003:37-39)

Ahli lain Carr, (2007:15-31), berpendapat “Sprint yang baik membutuhkan reaksi yang cepat, akselerasi yang baik, dan jenis lari yang efisien. Sprinter juga harus mengembangkan start sprint yang baik dan mempertahankan kecepatan puncak selama mungkin. Latihan biasanya dimulai dengan latihan untuk meningkatkan tenaga, teknik, dan daya tahan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar dalam lari yaitu dari teknik dasar start, gerakan saat lari, gerakan melewati garis finish dan latihan dasar untuk melatih kekuatan, ketahanan dan teknik serta kecepatan pada saat alri untuk memperoleh hasil yang maksimal.

Sesuai dengan standar kompetensi dan kompetensi dasar pada mata pelajaran PJOK kelas VII SLB C YPAALB Prambanan Klaten yaitu ditekankan pada olahraga atletik.

Tabel 1. SK, KD, Indikator PJOK SMPLB YPAALB Prambanan Klaten

<b>Standar Kompetensi</b>	<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian Kompetensi</b>
1. Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga serta nilai-nilai yang terkandung di dalamnya	1.3 Mempraktikkan teknik dasar perorangan atletik, serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran **)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisi badan, pendaratan telapak kaki)</li> <li>• Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>

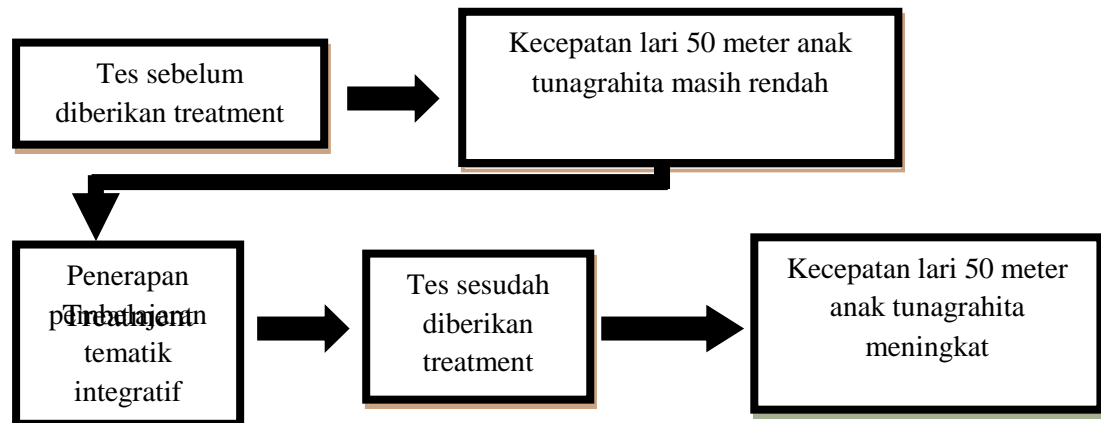
## B. Kerangka Berpikir

Di dalam sebuah penelitian dibutuhkan kerangka pemikiran untuk menghubungkan variabel-variabel. Menurut Darmawan, (2013:117), ”kerangka berfikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang akan diidentifikasi sebagai masalah yang penting”. Menurut Iskandar, (2008:173), “kerangka pemikiran adalah analisis secara teoritis mengenai hubungan antara variabel-variabel yang hendak di teliti”.

Dapat disimpulkan bahwa kerangka berpikir merupakan analisis konseptual tentang hubungan antar variabel yang di teliti.

Dari judul Kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 dapat dibuat kerangka berpikir seperti dibawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir



Tahap yang pertama adalah memberikan tes sebelum diberikannya tindakan (treatment) dan mendapatkan hasil bahwa kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita rendah. Langkah selanjutnya adalah pemberian tindakan (treatment) yaitu menerapkan pembelajaran dengan tema materi atletik lari bagi anak tunagrahita. Setelah diberikan tindakan (treatment) selanjutnya anak diberikan lagi tes setelah diberikan tindakan (post test). Selanjutnya mendapatkan hasil bahwa kemampuan lari 50 meter anak tunagrahita meningkat.

### C. Hipotesis

Di dalam suatu penelitian terdapat hipotesis untuk dijadikan jawaban sementara dalam sebuah penelitian. Menurut Suwanto dan Slamet, (2007:76), “hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris”. Sedangkan Sugiyono (2008:64), berpendapat bahwa: “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Dari pendapat di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban dalam bentuk kalimat pertanyaan yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian.

Berdasarkan kerangka pemikiran diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah: Kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017 meningkat.

#### **Penelitian yang relevan:**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Teguh Priyono (2016) dalam bentuk thesis dengan judul “Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Jasmani Adaptif Anak Tunagrahita Di SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan pendekatan penjas adaptif dalam pelaksanaan pembelajaran olahraga untuk anak tunagrahita di SD Negeri Bangunrejo 2 kota Yogyakarta. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui dan melaksanakan pembelajaran bagi anak tunagrahita menggunakan pendekatan penjas adaptif. Penelitian ini menggunakan teknik pendekatan deskriptif jenis kualitatif. Teknik pengumpulan data dengan observasi, wawancara dan dokumentasi. Teknik analisis data dengan menggunakan *data reduction*, *data display* dan *conclusion drawing (veryvication)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran pendidikan jasmani adaptif anak tunagrahita berlangsung bersama dengan siswa regular dengan materi yang sama dalam pembelajaran, perlakuan guru penjas untuk anak tunagrahita disamakan dengan siswa regular namun ada modifikasi untuk anak tunagrahita. Materi untuk anak tunagrahita disederhanakan agar bisa mengikuti pembelajaran dengan materi yang sama seperti siswa regular.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Gina Agustina (2016) dalam bentuk thesis dengan judul “Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Adaptif Anak Autis Di SLB Khusus Autisma Dian Amanah Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mendiskripsikan mengenai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif anak autis. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara dan

dokumentasi. Instrument yang digunakan adalah keabsahan data menggunakan triangulasi sumber. Analisis data yang digunakan bersifat kualitatif dengan tahapan reduksi, penyajian dan kesimpulan. Hasil penelitian ini adalah Hasil penelitian menunjukkan bahwa :

- a. Pada perencanaan telah dibuat tujuan perencanaan secara tertulis (dokumen tertulis) yang berupa Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) yang dibuat berdasarkan kurikulum 2013 sebagai acuan dan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan siswa autis, tetapi guru belum membuat Rencana Pembelajaran Individu (RPI) untuk setiap siswa autis.
- b. Kegiatan proses pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani adaptif sama seperti pembelajaran pada umumnya yaitu terdiri dari awal pembelajaran, inti pembelajaran dan akhir pembelajaran. Hanya saja guru menggunakan bahasa sederhana yang mudah dimengerti siswa, penggunaan metode demonstrasi dan penggunaan *reinforcement (reward & punishment)* serta guru dibantu oleh guru pendamping bagi siswa yang masih membutuhkan pendampingan secara khusus
- c. Proses evaluasi pembelajaran yang dilakukan menggunakan jenis unjuk kerja, penilaian yang dilakukan bersifat penilaian proses sehingga pelaksanaan evaluasi dilakukan pada saat berlangsungnya proses belajar dan mengajar.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Desain Penelitian

Desain atau rancangan dalam sebuah penelitian merupakan hal yang penting untuk menentukan bentuk penelitian. Rancangan atau desain digunakan untuk menentukan rancangan dalam penelitian. Menurut Alsa, (2004:18), “*Design* atau rancangan penelitian dipakai untuk menunjuk rencana peneliti tentang bagaimana akan melaksanakan penelitian”. Ahli lain berpendapat bahwa “desain penelitian bagaikan sebuah peta jalan bagi peneliti yang menuntun serta menentukan arah berlangsungnya proses penelitian secara benar dan tepat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan” (Sarwono, 2006:79).

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa desain atau rancangan adalah rencana dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh peneliti dalam melaksanakan dan menentukan bentuk penelitiannya.

Desain yang digunakan pada penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Hal ini dikarenakan peneliti hanya menguji kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SMPLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

Desain penelitian ini digambarkan sebagai berikut :

<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>Posttest</i>
T1	X	T2



Keterangan :

- T1 = Tes awal (*pre-test*) sebelum perlakuan atau sebelum diterapkannya pembelajaran olahraga.
- X = *Treatment* (perlakukan) pembelajaran olahraga.
- T2 = Tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan atau sesudah diberikannya pembelajaran olahraga.

Langkah-langkah penelitian yang dilakukan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Memberikan T1, yaitu pemberian test sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan kepada subyek dalam pembelajaran olahraga.
3. Memberikan T2, yaitu pemberian tes sesudah diberikannya perlakuan.

Peneliti dalam penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif, dikarenakan untuk mengukur kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten. Peneliti memilih menggunakan penelitian tindakan kelas dengan pertimbangan:

1. Masalah yang dihadapi dalam pembelajaran,
2. Tidak mengganggu jalannya pembelajaran sesuai dengan kompetensi yang diajarkan.
3. Ingin melihat perkembangan sampai adanya peningkatan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten.

## **B. Subjek dan Obyek Penelitian**

### **1. Subjek Dalam Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah 8 orang.

## 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan selama 5 bulan yang dimulai sejak bulan Mei 2016 sampai dengan bulan September 2016.

### C. Setting Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk deskriptif dengan menggunakan tiga tahapan dalam penelitian yaitu, tahap pre test, tahap tindakan dan tahap post test. Dalam tahap pre test peneliti menggunakan angket berupa soal dan tes kecepatan untuk mencari data sebelum diberikannya tindakan. Setelah mendapatkan data maka peneliti melanjutkan ke tahap berikutnya yaitu tahap treatment (tindakan).

Pada tahap pemberian tindakan peneliti bersama guru olahraga memberikan pembelajaran olahraga khususnya olahraga lari jarak pendek dengan ukuran panjang lintasan 50 meter. Selanjutnya peneliti melanjutkan pada tahap post tes yaitu menguji kecepatan siswa dalam berlari 50 meter.

Tabel 2. Langkah treatment dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter

Pertemuan	Materi	Pembahasan
Ke- 1	Pengukuran kecepatan lari	- Pretest
Ke- 2	Teknik dasar awalan	- Pemahaman tentang dasar lari - Pengenalan nomor-nomor lari - Pemahaman bersedia, awas, ya - Sikap awalan - Peragaan awalan - Penilaian sikap awalan
Ke- 3	Teknik dasar pada saat lari dan Teknik dasar pada saat memasuki garis finish	- Pemahaman sikap pada saat lari - Peragaan lari di lintasan - Penilaian sikap pada saat lari - Penilaian waktu pada saat lari - Pemahaman sikap memasuki garis finish - Peragaan sikap memasuki garis finish - Penilaian sikap memasuki garis finish
Ke- 4	Pengukuran kecepatan lari	- Posttest

## **D. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan tes.

### **1. Pengertian Tes**

Menurut Sundberg dalam Somantri, (2007:23), “tes adalah suatu metode untuk menjangkau data berupa perilaku individu, yang berlangsung dalam situasi yang baku”.

### **2. Syarat Tes yang Baik**

Syarat tes yang baik menurut Somantri, (2007:28-31) adalah :

- a. Valid / sahih
- b. Reliabel / terandal
- c. Distandarisasikan

### **3. Kriteria Tes**

Menurut Kouwer dalam Somantri, (2007:33) kriteria tes adalah :

- a. Kriteria objektif
- b. Kriteria subjektif
- c. Kriteria intermedier
- d. Kriteria akhir

### **4. Jenis Tes**

Menurut Somantri, (2007:51-54), jenis tes diantaranya :

- a. Tes intelegensi, tes untuk mengungkap kemampuan intelektual seseorang.
- b. Tes kecakapan atau tes keahlian, tes untuk mengukur kemampuan-kemampuan individu.
- c. Tes prestasi, untuk mengukur apa yang telah diajarkan sekolah kepada siswanya dengan melihat proses pembelajaran, tingkat keberhasilan atau prestasi.
- d. Tes kreativitas, mengukur kemampuan psikologis seseorang dalam menghasilkan ide-ide baru secara orisinal, pemahaman, menemukan solusi terutama pada masalah abstrak, serta kreasi artistik yang diterima sebagai nilai sosial, estetika dan ilmiah.
- e. Tes kepribadian, mengukur sikap, kualitas, atau perilaku yang menentukan kualitas individualitas seseorang.
- f. Tes minat dan bakat, mengukur kecenderungan seseorang terhadap aktivitas atau topik tertentu.
- g. Tes perilaku, merupakan pengukuran objektif atas frekuensi perilaku seseorang.

- h. Tes neuropsikologi, mengukur kognitif, sensori, persepsi dan motorik seseorang untuk menentukan seberapa parah, dampak perilaku, tempat dari kerusakan otak.
- i. Tes untuk populasi berkebutuhan khusus, tes ini mencakup baik skala individual maupun skala kelompok.

Teknik dalam sebuah penelitian dibutuhkan untuk memperoleh data dalam penelitian. Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data menggunakan metode tes. Metode tes digunakan dalam penelitian merupakan sebuah tolak ukur dalam menentukan sebuah hasil dalam penelitian. Tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes prestasi karena yang diukur adalah kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII SMPLB di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 melalui pembelajaran olahraga. Tes ini berbentuk *cheklis* dengan menggunakan penilaian rubrik dimana masing-masing siswa dinilai berdasarkan kriteria dan durasi waktu yang dibutuhkan siswa dalam lari baik dalam sikap awalan, saat lari dan saat memasuki garis finish. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali yaitu tes sebelum diberikan tindakan (pretest), dan tes setelah diberi tindakan (posttest).

#### **E. Instrument Penelitian**

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan instrument sebagai alat ukur dalam menentukan serta mengukur tingkat kemampuan siswa. Dalam penelitian ini instrument yang digunakan berupa lembar kerja petest dan posttest, rubrik penilaian pemahaman teknik dasar lari, rancana pelaksanaan pembelajaran (RPP), lembar validasi instrumen yang akan digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat kevalidan instrumen. Instrument yang digunakan berdasarkan dengan kompensi dan indikator yang telah disusun. Adapun kisi-kisi instrument yang akan digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 3. Kisi-kisi instrument teknik lari 50 meter.

Komponen	Indikator
Teknik dasar awalan	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pemahaman tentang dasar lari</li> <li>- Pengenalan nomor-nomor lari</li> <li>- Pemahaman bersedia, awas, ya</li> <li>- Sikap awalan</li> <li>- Peragaan awalan</li> </ul>
Teknik dasar pada saat lari	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengenalan sikap saat lari</li> <li>- Pemahaman sikap pada saat lari</li> <li>- Peragaan lari di lintasan</li> </ul>
Teknik dasar pada saat memasuki garis finish	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pengenalan sikap memasuki garis finish</li> <li>- Pemahaman sikap memasuki garis finish</li> <li>- Peragaan sikap memasuki garis finish</li> </ul>

#### F. Uji Validitas Instrument

Dalam sebuah penelitian dibutuhkan skala pengukuran yang baik, valid, harus memiliki validitas sebelum digunakan dalam penelitian. Validitas instrument digunakan untuk mendapatkan data yang valid sebelum digunakan dalam penelitian.

Dalam penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas ini dengan cara mengkonsultasikan instrumen kepada beberapa ahli sebagai validator untuk mengukur apakah instrumen yang di buat sudah valid apa belum dari segi kebahasaan dari ahli tata bahasa, konten dari ahli anak berkebutuhan khusus di bidang tunagrahita dan konstruk dari ahli di bidang atletik khususnya atletik jenis lari.

Ketiga ahli tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Validator Instrumen

Ahli	Bidang	Instansi
Bahasa	Tata Kebahasaan	Pendidikan Sastra Bahasa Indonesia
Konten	Tunagrahita	Pendidikan Luar Biasa (tunagrahita)
Konstruk	PJOK atletik	PJOK bidang atletik

Instrument yang digunakan menggunakan *checklist* , hal ini dikarenakan tes tersebut untuk mengukur kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Analisis data dalam penelitian ini yang digunakan untuk menguji hipotesis tentang kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 adalah dengan deskriptif. Teknik deskriptif digunakan untuk mengukur kecepatan lari 50 meter bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2-17. Ahli berpendapat bahwa “hasil dari tes pra tindakan dan pasca tindakan disajikan dalam bentuk tabel dan grafik sehingga dapat diketahui keberhasilan masing-masing subjek” (Nana Syaodih Sukmadinata, 2010:97). Data yang diperoleh melalui observasi yang dilakukan peneliti dengan panduan *checklist* dengan penskoran diolah dengan cara menjumlahkan skor yang diperoleh.

Pencapaian hasil siswa dalam peningkatan kecepatan lari 50 meter disesuaikan dengan standar keberhasilan yang telah ditetapkan. Hasil peningkatan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII adalah hasil dari pre test dan hasil post test. Peningkatan hasil peningkatan kecepatan lari 50 meter dari pre test dan post test dibandingkan untuk menentukan presentase dan mengetahui hasil dari peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi siswa kelas VII dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$NP = \frac{R}{SM} \times 100$$

Keterangan:

NP : Nilai persen yang dicari atau diharapkan

R : Skor mentah yang diperoleh siswa

SM : Skor maksimum ideal

100 : Bilangan tetap

(M. Ngalim Purwanto, 2006:102)

## **H. Indikator Keberhasilan**

Indikator keberhasilan merupakan petunjuk, ciri-ciri, alat penetapan, patokan dalam sebuah penelitian dengan adanya peningkatan hasil dari sebuah metode atau strategi yang digunakan.

Indikator keberhasilan dalam penelitian ini adalah terdapat peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016 / 2017.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data**

Data yang di peroleh dari penelitian ini adalah nilai pre tes dan nilai posttes peningkatan kecepatan lari 50 meter melalui pembelajaran olahraga bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terlebih dahulu diujikan kepada ahli validator untuk mengetahui apakah instrumen yang akan digunakan sudah valid atau tidak. Uji validitas instrument tes dalam penelitian ini menggunakan uji validitas isi yaitu dengan mengujikan kepada beberapa ahli diantaranya ahli bahasa, ahli konten dan ahli konstruk untuk mendapatkan hasil instrumen yang valid dan dapat digunakan dalam penelitian. Dari uji validitas instrument checklist untuk mengukur kecepatan lari yang digunakan dalam penelitian tidak ada yang gugur. Semua instrument yang digunakan dalam penelitian telah mendapat persetujuan dari ketiga ahli validator dan dinyatakan telah valid. Subjek yang diujikan dalam instrumen ini berjumlah 8 siswa yang terdiri dari 2 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Kedelapan siswa yang dijadikan subjek penelitian adalah seluruh siswa kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten.

Subjek dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 5. Data Subjek Penelitian**

<b>Nama Siswa</b>	<b>Kelas</b>	<b>Jenis Kelamin</b>
WD	VII	Perempuan
AF	VII	Perempuan
LK	VII	Perempuan
EE	VII	Perempuan
DP	VII	Perempuan
GA	VII	Laki-Laki
DN	VII	Perempuan
EK	VII	Laki-Laki
<b>Jumlah Total Subjek</b>		<b>8</b>



## **B. Deskripsi Kemampuan Data Awal Kecepatan Lari 50 Meter**

Pada tahap awal ini difokuskan untuk memperoleh gambaran kemampuan awal anak sebelum diberikannya pembelajaran. Kemampuan yang diukur dalam tahap ini adalah kemampuan anak dalam melakukan teknik lari dari sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap saat memasuki garis finish. Masing-masing tahapan dalam melaksanakan teknik lari terdapat kriteria tersendiri. Kegiatan ini dilaksanakan pada saat pembelajaran olahraga dengan materi lari. Secara umum gambaran kemampuan siswa dalam memahami teknik lari masih rendah. Hal ini digambarkan dengan sikap awalan pada saat lari sebagian besar dari anak-anak hanya langsung lari setelah mendapatkan aba-aba dari guru tanpa memperhatikan masing-masing gerakan pada sikap awalan. Pada saat lari banyak siswa yang keluar dari lintasan dan masuk ke lintasan siswa yang lain. Pada saat memasuki garis finish hampir seluruhnya siswa tanpa membusungkan dada dan langsung berhenti setelah melewati garis finish.

## **C. Tahap pra Tindakan (Pre Test)**

Tahap pra tindakan adalah untuk memperoleh data kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017. Kegiatan ini dilakukan peneliti bekerjasama dengan guru olahraga kelas VII. Ketentuan dalam tahapan ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan angket untuk mengukur kemampuan siswa dalam pelaksanaan teknik lari 50 meter.
2. Masing-masing siswa melakukan teknik lari dengan didampingi guru olahraga kemudian guru menjelaskan teknik lari yang benar.
3. Peneliti mengamati jalannya pembelajaran dan membantu guru dalam mendampingi siswa.

Hasil dari pre test yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Rekapitulasi Hasil Pre Test Kecepatan Lari 50 meter

No	Subjek	Total Skor yang diperoleh	Durasi Waktu
1	WD	45	8.55
2	AF	50	7.65
3	LK	60	7.69
4	EE	50	7.51
5	DP	45	8.42
6	GA	50	7.24
7	DN	55	7.58
8	EK	50	7.31

Tabel 6. adalah hasil kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII. Hasil tersebut menunjukkan kemampuan siswa dalam pelaksanaan lari 50 meter masih rendah. Data menunjukkan kemampuan seluruh siswa pada masing-masing tahapan sikap dalam lari masih kurang. Dari table di atas diperoleh data bahwa nilai yang diperoleh siswa WD adalah 45 dengan durasi waktu 8.55 detik, siswa AF memperoleh nilai 50 dengan durasi waktu 7.65 detik, siswa LK memperoleh nilai 60 dengan durasi waktu 7.69 detik, siswa EE memperoleh nilai 50 dengan durasi waktu 7.51 detik, siswa DP memperoleh nilai 45 dengan durasi waktu 8.42 detik, siswa GA memperoleh nilai 50 dengan durasi waktu 7.24 detik, siswa DN memperoleh nilai 55 dengan durasi waktu 7.58 detik, siswa EK memperoleh nilai 50 dengan durasi waktu 7.51 detik.

Dari hasil tes kemampuan siswa sebelum diberikannya tindakan belum memenuhi standar KKM, maka dibutuhkan tindakan untuk memperbaiki hasil siswa dengan memberikan tindakan dalam pembelajaran olahraga. Pembelajaran olahraga yang diberikan adalah dengan menerapkan pembelajaran pada materi lari. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

## **D. Deskripsi Pelaksanaan Tindakan**

### **1. Perencanaan Tindakan**

Rencana tindakan yang dilakukan diantaranya: menentukan jadwal dan materi sesuai indikator, menyiapkan lembar pengamatan, menyusun RPP, menyiapkan instrument, menyiapkan media, menyiapkan lembar penilaian dalam menetapkan kemampuan anak sesuai indikator pencapaian yang telah ditetapkan. Kegiatan perencanaan tersebut dilakukan oleh peneliti bekerjasama dengan guru olahraga.

### **2. Pelaksanaan Tindakan**

Pelaksanaan tindakan dilakukan oleh peneliti yang berkerja sama dengan guru olahraga kelas VII dalam pembagian tugas. Guru olahraga bertugas dalam menyampaikan pembelajaran olahraga dengan materi teknik dasar lari dan peneliti melakukan pengamatan dengan lembar checklist yang telah dipersiapkan pada. Pelaksanaan pembelajaran olahraga disesuaikan dengan jadwal yang telah ditentukan yaitu dalam 3 kali pertemuan dengan waktu 2 jam pelajaran. Pembelajaran olahraga pada tindakan ini dilaksanakan di lapangan dan di dalam kelas dengan subjek berjumlah 8 siswa terdiri dari 2 siswa laki-laki dan 6 siswa perempuan. Adapun langkah-langkah pembelajaran olahraga dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi siswa kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 adalah sebagai berikut:

#### **a. Pertemuan ke-1**

##### **1) Kegiatan Pembukaan**

Guru bersama-sama siswa mengawali pembelajaran dengan berdoa bersama. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa pembelajaran hari ini adalah tentang teknik dasar lari. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru memberikan pesan kepada siswa untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru memberikan apersepsi kepada siswa dengan

bertanya “siapa yang gemar melakukan jogging di sore hari?”.  
Guru memberikan motivasi kepada siswa.

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan materi tentang olahraga lari Siswa memperhatikan penjelasan guru.
- b) Guru menjelaskan teknik-teknik dalam lari. Dari sikap awalan, pada saat lari dan cara memasuki garis finish.
- c) Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan guru.
- d) Guru menjelaskan sikap awalan pada teknik lari dengan aba-aba bersedia, siap, ya.
- e) Guru mendemonstrasikan gerakan sikap awalan dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.
- f) Siswa diminta untuk melakukan gerakan sikap awalan seperti yang dicontohkan guru.

## 3) Kegiatan Penutup

- a) Bersama-sama siswa dan guru menyimpulkan materi.
- b) Guru memberikan pesan moral kepada siswa.
- c) Guru memberikan timbal balik kepada siswa.
- d) Guru memberikan refleksi kepada siswa.
- e) Siswa dan guru bersama-sama menutup pelajaran dengan berdoa.

## b. Pertemuan ke-2

### 1) Kegiatan Pembukaan

Guru bersama-sama siswa mengawali pembelajaran dengan berdoa bersama. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa pembelajaran hari ini adalah tentang teknik lari. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru memberikan pesan kepada siswa untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru memberikan apersepsi kepada siswa dengan

bertanya “siapa yang sudah mempraktikkan sikap awalan dirumah?”. Guru memberikan motivasi kepada siswa.

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan teknik-teknik sikap pada saat lari.
- b) Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan guru.
- c) Guru menjelaskan sikap-sikap yang benar pada saat lari. Siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan.
- d) Guru mendemonstrasikan gerakan sikap pada saat lari dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.
- e) Siswa diminta untuk melakukan gerakan sikap pada saat lari seperti yang dicontohkan guru.
- f) Guru mengamati gerakan siswa dan mengklarifikasi hasil dari kemampuan siswa.

## 3) Kegiatan Penutup

- a) Bersama-sama siswa dan guru menyimpulkan materi.
- b) Guru memberikan pesan moral kepada siswa.
- c) Guru memberikan timbal balik kepada siswa.
- d) Guru memberikan refleksi kepada siswa.
- e) Siswa dan guru bersama-sama menutup pelajaran dengan berdoa.

## c. Pertemuan ke-3

### 1) Kegiatan Pembukaan

Guru bersama-sama siswa mengawali pembelajaran dengan berdoa bersama. Guru menjelaskan kepada siswa bahwa pembelajaran hari ini adalah tentang teknik lari. Guru menyampaikan tujuan pembelajaran. Guru memberikan pesan kepada siswa untuk bersungguh-sungguh dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. Guru memberikan apersepsi kepada siswa dengan bertanya “siapa yang melakukan latihan lari dirumah?”. Guru memberikan motivasi kepada siswa.

## 2) Kegiatan Inti

- a) Guru menjelaskan teknik-teknik sikap pada saat memasuki garis finish.
- b) Siswa memperhatikan dengan seksama penjelasan guru.
- c) Guru menjelaskan sikap sikap-sikap yang benar pada saat memasuki garis finish. Siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan.
- d) Guru mendemonstrasikan gerakan sikap pada saat memasuki garis finish dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.
- e) Siswa diminta untuk melakukan gerakan sikap pada saat memasuki garis finish seperti yang dicontohkan guru.
- f) Guru mengamati gerakan siswa dan mengklarifikasi hasil dari kemampuan siswa.

## 3) Kegiatan Penutup

- a) Bersama-sama siswa dan guru menyimpulkan materi.
- b) Guru memberikan pesan moral kepada siswa.
- c) Guru memberikan timbal balik kepada siswa.
- d) Guru memberikan refleksi kepada siswa.
- e) Siswa dan guru bersama-sama menutup pelajaran dengan berdoa.

## **E. Tahap Setelah Tindakan (Post Test)**

Tahap setelah tindakan adalah untuk memperoleh data kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 setelah diberikannya tindakan dalam pembelajaran olahraga. Kegiatan ini dilakukan peneliti bekerjasama dengan guru olahraga kelas VII. Ketentuan dalam tahapan ini adalah sebagai berikut:

1. Peneliti menyiapkan angket untuk mengukur kemampuan siswa dalam pelaksanaan teknik lari 50 meter.

2. Masing-masing siswa melakukan teknik lari dengan didampingi guru olahraga kemudian guru menjelaskan teknik lari yang benar.
3. Peneliti mengamati jalannya pembelajaran dan membantu guru dalam mendampingi siswa.

Hasil dari post test yang dilaksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Rekapitulasi Hasil Post Test Kecepatan Lari 50 Meter

No	Subjek	Total Skor yang diperoleh	Durasi Waktu
1	WD	80	6.69
2	AF	75	6.24
3	LK	85	5.92
4	EE	75	6.34
5	DP	75	6.26
6	GA	80	5.88
7	DN	85	6.21
8	EK	80	5.76

Tabel 11. adalah hasil rekapitulasi penilaian menggunakan rubrik penilaian yang dilakukan peneliti pada saat pembelajaran yang dilaksanakan tindakan siklus II. Dari tabel tersebut didapatkan bahwa nilai yang diperoleh siswa WD adalah 80 dengan durasi waktu 6.69 detik, siswa AF memperoleh nilai 75 dengan durasi waktu 6.24 detik, siswa LK memperoleh nilai 85 dengan durasi waktu 5.92 detik, siswa EE memperoleh nilai 75 dengan durasi waktu 6.34 detik, siswa DP memperoleh nilai 75 dengan durasi waktu 6.26 detik, siswa GA memperoleh nilai 80 dengan durasi waktu 5.88 detik, siswa DN memperoleh nilai 85 dengan durasi waktu 6.21 detik, siswa EK memperoleh nilai 80 dengan durasi waktu 5.76 detik.

Berdasarkan hasil di atas diketahui adanya peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 setelah diberikan tindakan. Hasil menunjukkan bahwa dari keseluruhan siswa telah mendapatkan nilai di atas standar KKM yaitu di atas 70. Nilai tertinggi dalam post test adalah 85 dan hasil terendah adalah 75. Hal ini menunjukkan bahwa adanya

peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

#### E. Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini adalah analisis data dari perolehan hasil pada tahap pre test dan post test dalam meningkatkan kecepatan lari 50 meter bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2017/2017.

Hasil dari pre test dan post test memperoleh data yang maksimal. Guru telah melaksanakan pembelajaran dengan optimal berdasarkan RPP yang telah disusun. Peningkatan hasil siswa ini dikarenakan guru sangat aktif dalam pembelajaran dan menggunakan alat dan media yang memadai sehingga antusias siswa dalam mengikuti pembelajaran sangat besar. Siswa lebih semangat dalam mengikuti pembelajaran serta lebih memperhatikan guru pada saat memberikan materi dan instruksi.

Berdasarkan hasil dari pre test dan post test kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 meningkat. Peningkatan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII ditunjukkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Rekapitulasi Hasil Peningkatan Kecepatan Lari 50 Meter

No	Subjek	Pre Test		Post Test	
		Skor	Durasi	Skor	Durasi
1	WD	45	8.55	80	6.69
2	AF	50	7.65	75	6.24
3	LK	60	7.69	85	5.92
4	EE	50	7.51	75	6.34
5	DP	45	8.42	75	6.26
6	GA	50	7.24	80	5.88
7	DN	55	7.58	85	6.21
8	EK	50	7.31	80	5.76



Tabel di atas menunjukkan bahwa subjek WD pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 45 dengan durasi 8.55 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 80 dengan durasi waktu 6.69 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari WD adalah sebesar 56,25%.

Subjek AF pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 50 dengan durasi 7.65 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 75 dengan durasi waktu 6.24 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari AF adalah sebesar 66,67%.

Subjek LK pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 60 dengan durasi 7.69 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 85 dengan durasi waktu 5,92 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari LK adalah sebesar 70,58%.

Subjek EE pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 50 dengan durasi 7.51 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 75 dengan durasi waktu 6.34 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari EE adalah sebesar 66.67%.

Subjek DP pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 45 dengan durasi 8.42 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 75 dengan durasi waktu 6.26 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari DP adalah sebesar 60%.

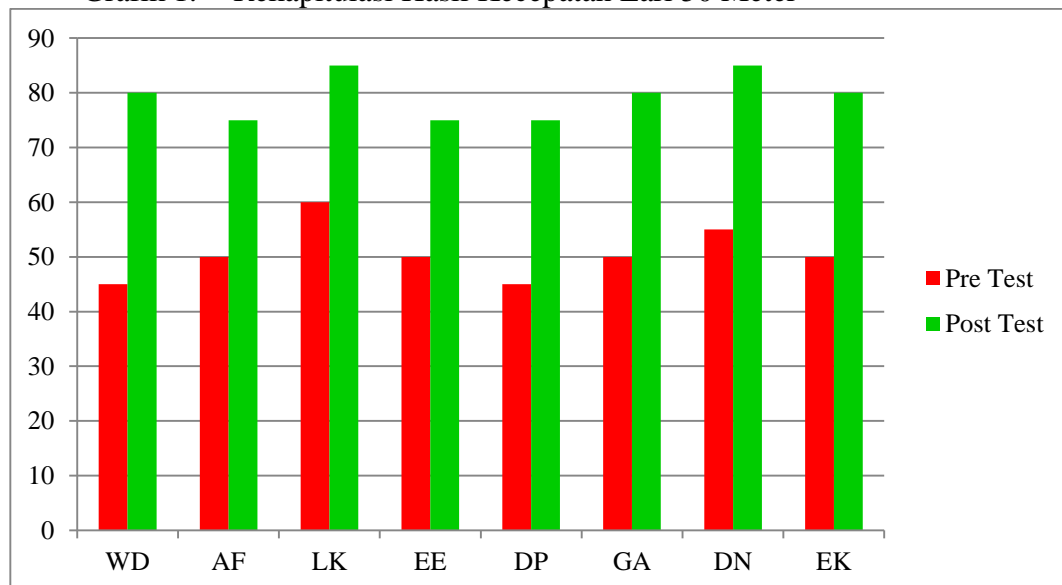
Subjek GA pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 50 dengan durasi 7.24 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 80 dengan durasi waktu 5.88 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari GA adalah sebesar 62.5%.

Subjek DN pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 55 dengan durasi 7.58 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 85 dengan durasi waktu 6.21 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari DN adalah sebesar 64.70%.

Subjek EK pada tahap pre test memperoleh hasil kecepatan lari 50 meter dengan skor 50 dengan durasi 7.31 detik. Pada tahap post test mengalami peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan mendapatkan skor 80 dengan durasi waktu 5.76 detik. Prosentase kenaikan kecepatan lari EK adalah sebesar 62.5%.

Data di atas menunjukkan adanya peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi anak tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Pambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017. Untuk memperjelas gambaran peningkatan kemampuan pemahaman teknik dasar lari pada tahap pre test dan post test, dapat digambarkan menggunakan grafik seperti di bawah ini:

Grafik 1. Rekapitulasi Hasil Kecepatan Lari 50 Meter



## **F. Uji Hipotesis**

Di dalam suatu penelitian terdapat hipotesis untuk dijadikan jawaban sementara dalam sebuah penelitian. Menurut Suwanto dan Slamet, (2007:76), “hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap masalah penelitian, yang kebenarannya masih harus di uji secara empiris”. Sedangkan Sugiyono (2008:64), berpendapat bahwa: “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”. Ahli lain berpendapat bahwa:

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap masalah yang hendak dicari solusi pecahan melalui penelitian, yang dirumuskan atas dasar pengetahuan, pengalaman dan logika yang kemudian akan diuji kebenarannya melalui penelitian yang hendak dilakukan, hipotesis tidak harus selalu muncul dalam penelitian, namun harus disesuaikan dengan jenis penelitiannya, jika penelitian bersifat deskriptif, hipotesis tidak perlu muatkan dalam penelitian (Iskandar, 2008:175).

Dari pendapat di atas, dapat di ambil kesimpulan bahwa hipotesis adalah suatu jawaban dalam bentuk kalimat pertanyaan yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian yang dirumuskan atas dasar pengetahuan, pengalaman dan logika yang di uji kebenarannya dalam penelitian yang akan dilakukan.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah kecepatan lari 50 meter bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 meningkat. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten dari tahap pre test dan post test.

## **G. Pembahasan Hasil Penelitian**

Penelitian ini menekankan pada kecepatan lari 50 meter melalui pembelajaran olahraga bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini dilakukan dengan

mengadakan tes pemahaman teknik lari serta tes pengukuran kecepatan lari 50 meter pada tahap pre test dan post test.

Pada tahap pra tindakan (pre test) peneliti melakukan pengukuran tingkat kecepatan lari dengan memberikan tes kecepatan lari 50 meter. Pada tahap pra tindakan diperoleh data bahwa kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 sebelum diberikan tindakan masih dalam tingkat rendah. Keseluruhan dalam pemahaman teknik lari mendapatkan prosentase keberhasilan kurang dari 60% dan kecepatan lari 50 meter mendapatkan nilai 60 ke bawah. Hal ini disebabkan kurangnya pemahaman siswa tunagrahita kelas VII terhadap teknik lari. Permasalahan ini membuat peneliti mengadakan tindakan yang bekerja sama dengan guru olahraga kelas VII untuk memberikan tindakan dengan memberikan materi teknik lari melalui pembelajaran olahraga.

Dalam pemberian tindakan guru dan peneliti bekerjasama dalam pembelajaran dengan menambah beberapa alat dan media yang menunjang dalam pembelajaran. Tujuannya agar anak lebih antusias dan semangat dalam mengikuti pembelajaran. Terbukti dengan pemberian tindakan pada tahap post tes siswa mengalami peningkatan dalam kecepatan lari signifikan. Keseluruhan siswa mendapatkan prosentase kenaikan minimal sebesar 75% dan prosentase maksimal mencapai 85%. Dengan disertai peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan memperoleh nilai terendah 75 dan nilai tertinggi sebesar 85. Peningkatan kemampuan pemahaman dan kecepatan lari 50 meter pada tahap post test telah memenuhi target dari indikator keberhasilan. Pada masing-masing tahapan terdapat durasi untuk menunjukkan kemampuan kecepatan siswa dalam berlari. Pada tahap pre test rata-rata kecepatan lari 50 meter lebih dari 7.50 detik. Pada tahap post tes kemampuan kecepatan lari 50 meter siswa tunagrahita kelas VII di SLB C YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017 meningkat dengan rata-rata kurang dari 7.00 detik.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya peningkatan kecepatan lari 50 meter bagi siswa tunagrahita kelas VII di SLB YPAALB Prambanan Klaten tahun ajaran 2016/2017.

Penelitian ini menggunakan 2 tahap siklus yaitu siklus I dan siklus II. Sebelum diberikan tindakan pada tahap siklus I dan siklus II peneliti melakukan tes kemampuan awal (pra tindakan) untuk mengukur kemampuan pemahaman awal teknik lari siswa tunagrahita kelas VII. Setelah diketahui bahwa pada tahap pra tindakan mendapat hasil yang belum memenuhi indikator keberhasilan, maka peneliti memberikan tindakan pada tindakan pada tahap siklus I dan tahap siklus II. Siklus I melalui 4 kali pertemuan pembelajaran dan siklus II juga melalui 4 kali pertemuan pembelajaran. Setelah diberikan tindakan pada tahap siklus I dan siklus II diperoleh hasil yang telah memenuhi indikator keberhasilan.

Keberhasilan penelitian ini adalah meningkatnya kemampuan pemahaman teknik lari dan kecepatan lari 50 meter anak tunagrahita kelas VII. Pada tahap pra tindakan mendapatkan hasil yang masih kurang dengan rata-rata prosentase pemahaman yang kurang dari 60% disertai kecepatan lari 50 meter yang mendapatkan nilai kurang dari 60. Selanjutnya diberikan tindakan pada tahap siklus I dan hasilnya meningkat dengan rata-rata prosentase pemahaman teknik lari sebesar kurang dari 70% dan lebih dari 60% disertai peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan perolehan nilai rata-rata 70. Pada tahap siklus I masih belum mencapai indikator keberhasilan maka diberikan tindakan pada tahap siklus II. Pada tahap siklus II hasilnya meningkat signifikan dengan prosentase mencapai lebih dari 75% disertai peningkatan kecepatan lari 50 meter dengan perolehan nilai rata-rata 80.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Guru**

- a. Diharapkan pembelajaran ini dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam pemilihan strategi pembelajaran khususnya olahraga bagi anak tunagrahita pada materi selain teknik lari.
- b. Siswa tunagrahita yang telah melaksanakan teknik dasar lari diharapkan lebih aktif, lebih cermat dan konsentrasi dalam pembelajaran agar dapat lebih mudah menerima materi dari guru.

### **2. Bagi Sekolah**

Diharapkan pembelajaran ini diterapkan pada kelas yang lain agar lebih mudah dalam memberikan materi olahraga kepada siswa khususnya anak tunagrahita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kemendikbud. (2003). Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional RI Nomor 20 Tahun 2003. Jakarta: Cemerlang
- Adang Suherman. (2000). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan Nasional
- Alsa, A. (2004). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta Kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar
- Aip syaifudin, 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Amin, Moh. (1995). *Ortopedagogik Tunagrahita*. Bandung: Dirjen Dikti Dekdikbud
- Anitah, A. (2009). *Teknologi Belajar*. Surakarta: Inti Media Surakarta
- Beltalsar Tarigan. (2000). *Penjaskes Adaptif*. Jakarta: Depdikbud
- Carr, Gerry A. (2003). *Atletik untuk Sekolah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Darmawan, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Delphie, B. (2006). *Pembelajaran Anak Tunagrahita Suatu Pengantar Dalam Pendidikan Inklusi*. Bandung: Refika Aditama
- Djamarah, S.B. & Zain A. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Bandung: Rineka Cipta
- Gina Agustina (2016). *Pelaksanaan Pembelajaran Jasmani Adaptif Anak Autis Di SLB Khusus Autisma Dian Amanah Yogyakarta*. Yogyakarta: Thesis UNY. Diakses Mei 2017 dari: <http://eprints.uny.ac.id/47658/>
- I.G.K Wardani, et al. (2007). *Pengantar Pendidikan Luar Biasa*. Jakarta: Universitas Terbuka
- Iskandar. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kualitatif dan Kuantitatif)*. Jakarta: Gaung Persada Press (GP Press)
- Kemendikbud, (2014). *Buku Guru Sekolah Menengah Atas Tema 3 Hidup Rukun Kelas X Tunagrahita Ringan*. Jakarta: Kemendikbud

- Kemis & Rosnawati, A. (2013). *Pendidikan Anak Berkebutuhan Khusus Tunagrahita Peserta Didik Berkebutuhan Khusus Dengan Hambatan Kecerdasan*. Jakarta Timur: PT. Luxima Metro Media
- Khanifatul. (2013). *Pembelajaran Inovatif: Strategi Mengelola Kelas Secara Efektif dan Menyenangkan*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Majid, A. (2013). *Strategi Pembelajaran*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Matakupan, J. (1996). *Bimbingan Belajar Olahraga*. Jakarta: STO
- Meimulyani, Y. & Caryoto. (2013). *Media Pembelajaran Adaptif Bagi Anak Berkebutuhan Khusus*. Jakarta Timur: PT. Luxima Metro Media
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Erlangga
- Munasifah. (2008). *Atletik Cabang Lompat : Aneka Ilmu*
- Parwoto. (2007). *Strategi Pembelajaran Anak Berkebutuhan Khusus*. Depdiknas. Dirjen Dikti. Direktorat Ketenagaan
- Purwanto, M. N. (2006). *Prinsip-Prinsip & Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sajoto. M., (1995). *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Smith. J. D., (2006). *Inklusi Sekolah Ramah untuk Semua*. Bandung: Penerbit Nuansa
- Somantri, N. (2001). *Menggagas Pembaharuan Pendidikan IPS*. Bandung: PPS-FPIPS UPI dan PT. Remadja Rosda Karya
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno H. P., (1978). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Suwarto, WA. & Slamet, St. Y. (2007). *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Surakarta: UNS Press
- Teguh Priyono (2016). *Pelaksanaan Kegiatan Pembelajaran Jasmani Adaptif Anak Tunagrahita Di SD Negeri Bangunrejo 2 Kota Yogyakarta*.



Yogyakarta: Thesis UNY. Diakses Mei 2017 dari:  
<http://eprints.uny.ac.id/38165/>.

Wantah, M. J. (2007). *Pengembangan Kemandirian Anak Tunagrahita Mampu Latih*. Depdiknas. Dirjen Dikti. Direktorat Ketenagaan

Wijaya, A. (2013). *Teknik Mengajar Siswa Tunagrahita Panduan Untuk Guru*. Yogyakarta: Imperium

Waluyo, (1994). *Pengaruh Latihan Lompat-lompat Dekat dan Lompat-lompat Jauh Terhadap Peningkatan Lompat Tegak, Lompat Jauh Tanpa Awalan, Kecepatan Lari, Daya Ledak Otot Tungkai*, Surabaya: Tesis UNAIR

Yusuf Adi Sasmita. 1992. *Olahraga Pilihan Atletik*. Jakarta: Depdikbud

## DOKUMENTASI PENELITIAN

### 1. Tahap Kemampuan Awal Anak



## 2. Tahap Siklus I





### 3. Tahap Siklus II



## LEMBAR VALIDASI

## B. Penilaian

Berilah tanda ( ✓ ) pada penilaian berikut dengan penilaian Bapak / Ibu.

### Nama Validator :

**Instansi :**

[illegible]

[illegible]

Berilah tanda ( √ ) pada penilaian berikut dengan penilaian Bapak / Ibu.

No.	Penilaian	Nomor Soal																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1.	Dapat digunakan tanpa revisi																				
2.	Dapat digunakan dengan revisi kecil																				
3.	Dapat digunakan dengan revisi sedang																				
4.	Dapat digunakan dengan revisi besar																				
5.	Tidak dapat digunakan																				

### C. Komentaran dan Saran Perbaikan

---



---



---

Yogyakarta, 2016  
Validator

( )

Tabel 2. Langkah Treatment Pengukuran Kecepatan Lari 50 Meter

Alokasi Waktu	Materi	Pembahasan
Pertemuan ke-1	Pemahaman teknik dasar lari	- Pretest
Pertemuan ke-2	Teknik dasar awalan	- Pemahaman bersedia, awas, ya - Sikap awalan - Peragaan awalan - Penilaian sikap awalan
Pertemuan ke-3	Teknik dasar pada saat lari	- Pemahaman sikap pada saat lari - Peragaan lari di lintasan - Penilaian sikap pada saat lari - Penilaian waktu pada saat lari
Pertemuan ke-4	Teknik dasar pada saat memasuki garis finish	- Pemahaman sikap memasuki garis finish - Peragaan sikap memasuki garis finish - Penilaian sikap memasuki garis finish
Pertemuan ke-5	Pemahaman teknik dasar lari	- Posttest



## **RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI**

### **Kriteria Penilaian**

No	Kriteria	Skor
1.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan baik	85 - 100
2.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan cukup baik	70 - 84
3.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan baik	55 - 69
4.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan cukup baik	30 - 54
5.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan baik	15 - 29
6.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan cukup baik	0 - 14

**PENILAIAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI**

**POST TEST**

**Hari, Tanggal : Kamis, 8 September 2016**

**Sekolah : SLB YPAALB Prambanan Klaten**

**Observer : Alfian Dwi Kusnantara**

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Durasi Waktu
1.	WD	VII	80	7.13
2.	AF	VII	75	6.24
3.	LK	VII	85	5.92
4.	EE	VII	75	6.34
5.	DP	VII	75	6.26
6.	GA	VII	80	5.88
7.	DN	VII	85	6.21
8.	EK	VII	80	5.76

Klaten, 8 September 2016

Observer

Alfian Dwi Kusnantara

## **RUBRIK PENILAIAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI**

### **Kriteria Penilaian**

No	Kriteria	Skor
1.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan baik	85 - 100
2.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan cukup baik	70 - 84
3.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan baik	55 - 69
4.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan cukup baik	30 - 54
5.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan baik	15 - 29
6.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan cukup baik	0 - 14

**PENILAIAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR LARI**

**PRE TEST**

**Hari, Tanggal : Kamis, 11 Agustus 2016**

**Sekolah : SLB YPAALB Prambanan Klaten**

**Observer : Alfian Dwi Kusnantara**

No	Nama Siswa	Kelas	Skor	Durasi Waktu
1.	WD	VII	45	8.55
2.	AF	VII	50	7.65
3.	LK	VII	60	7.69
4.	EE	VII	50	7.51
5.	DP	VII	45	8.42
6.	GA	VII	50	7.24
7.	DN	VII	55	7.58
8.	EK	VII	50	7.31

Klaten, 11 Agustus 2016

Observer

Alfian Dwi Kusnantara

## **RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)**

Identitas Sekolah : SLB YPAALB Prambanan Klaten  
Kelas/Semester : VII / I  
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan  
Alokasi Waktu : 3 Pertemuan 2 x 35 Menit

### **A. STANDAR KOMPETENSI**

- 9 Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya

### **B. KOMPETENSI DASAR**

- 9.2 Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab

### **C. INDIKATOR**

- 9.2.1 Melakukan latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)
- 9.2.2 Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok)
- 9.2.3 Mengetahui bentuk latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag), dan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok)

#### **D. TUJUAN PEMBELAJARAN**

**Setelah pembelajaran selesai, diharapkan siswa mampu :**

1. Memahami teknik dasar lari
2. Menyebutkan alat-alat yang digunakan untuk lari
3. Meningkatkan kecepatan lari

#### **E. MATERI AJAR**

1. Teknik dasar lari
2. Teknik awalan, pada saat lari dan memasuki garis finish

#### **F. METODE PEMBELAJARAN**

- Ceramah, tanya jawab, demonstrasi, praktik, penugasan

#### **G. LANGKAH-ANGKAH PEMBELAJARAN**

##### **1. Kegiatan Awal**

- Siswa diajak bersama-sama untuk berdoa sebelum pelajaran
- Absensi kepada siswa
- Guru menyiapkan fisik dan psikis siswa
- Guru memberikan apersepsi kepada siswa dengan bertanya :  
Siapa yang sudah sarapan?
- Pemberian motivasi kepada siswa
- Guru menyampaikan materi pokok kepada siswa tentang teknik dasar lari
- Siswa dijelaskan tujuan dari teknik dasar lari

## **2. Kegiatan Inti**

### **Pertemuan ke-1**

#### **Eksplorasi**

- Guru menjelaskan olahraga lari dan macam-macam nomor lari. Siswa memperhatikan penjelasan guru.
- Guru menjelaskan teknik-teknik dasar dalam sikap lari. Dari sikap awalan, pada saat lari dan cara memasuki garis finish.
- Guru menjelaskan sikap awalan pada teknik dasar lari dengan aba-aba bersedia, siap, ya.
- Guru mendemonstrasikan gerakan sikap awalan dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.

#### **Elaborasi**

- Siswa diberi kesempatan untuk bertanya tentang materi yang disampaikan guru.
- Satu per satu siswa mengucapkan aba-aba lari bersedia, siap, ya.
- Siswa bersama-sama berteriak aba-aba lari bersedia, siap ya.
- Siswa diminta untuk melakukan gerakan sikap awalan seperti yang dicontohkan guru.

#### **Kolaborasi**

- Guru dan siswa bersama-sama melakukan teriakan untuk aba-aba lari bersedia, siap, ya.
- Guru bersama-sama siswa mempraktikkan gerakan awalan.
- Guru mengawasi dan membenarkan gerakan awalan siswa yang masih salah.

## **Pertemuan ke-2**

### **Eksplorasi**

- Guru menjelaskan teknik-teknik dasar dalam sikap pada saat lari.
- Guru menjelaskan sikap sikap-sikap yang benar pada saat lari. Siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan.
- Guru mendemonstrasikan gerakan sikap pada saat lari dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.
- Siswa diminta untuk melakukan gerakan sikap pada saat lari seperti yang dicontohkan guru.

### **Elaborasi**

- Siswa dengan seksama memperhatikan penjelasan guru.
- Siswa diberikan kesempatan untuk bertanya tentang materi yang disampaikan guru.
- Siswa satu per satu mempraktikkan gerakan pada saat lari.

### **Kolaborasi**

- Guru dan siswa bekerjasama untuk melakukan gerakan pada saat lari.
- Guru menyuruh siswa satu per satu melakukan gerakan lari dengan urutan siswa perempuan yang didahulukan.
- Guru mengamati gerakan siswa dan mengklarifikasi hasil dari kemampuan siswa.



### **Pertemuan ke-3**

#### **Eksplorasi**

- Guru menjelaskan teknik-teknik dasar dalam sikap pada saat memasuki garis finish.
- Guru menjelaskan sikap sikap-sikap yang benar pada saat memasuki garis finish. Siswa diminta untuk mengajukan pertanyaan.
- Guru mendemonstrasikan gerakan sikap pada saat memasuki garis finish dan menyuruh siswa memperhatikan dengan seksama gerakan yang diperagakan guru.

#### **Elaborasi**

- Siswa mengamati dengan seksama penjelasan guru.
- Satu per satu siswa melakukan gerakan memasuki garis finish seperti yang telah dicontohkan oleh guru.
- Setelah memasuki garis finish siswa disuruh kembali ke garis start dengan melompat seperti katak.
- Guru mengamati gerakan siswa dan mengklarifikasi hasil dari kemampuan siswa.

### **3. Kegiatan Akhir**

- Bersama-sama siswa dan guru menyimpulkan materi
- Guru memberikan pesan moral kepada siswa
- Guru memberikan timbal balik kepada siswa
- Guru memberikan refleksi kepada siswa
- Siswa dan guru bersama-sama menutup pelajaran dengan berdoa

## H. ALAT DAN SUMBER BAHAN

### 1. Alat/Media

Peluit, lintasan, gambar orang dengan sikap awalan, lari dan sikap memasuki garis finish.

### 2. Sumber Bahan

- Buku penjas tentang lari "Atletik untuk Sekolah" Carr, Gerry A. (2003).
- Pengembangan kreativitas guru

## I. PENILAIAN

### 1. Sikap

### 2. Pengetahuan

### 3. Ketrampilan

#### 1. Sikap Spiritual

No	Nama	Berdoa		Bersyukur		Deskripsi
		SB	PB	SB	PB	

Keterangan : SB : Sudah Bisa

PB : Perlu Bimbingan

## Sikap Sosial

[illegible]

Keterangan : SB : Sudah Bisa

PB : Perlu Bimbingan

## 2. Pengetahuan

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Benar}}{2} \times 100$$

[illegible]

### 3. Ketrampilan

#### Rubrik penilaian teknik dasar lari

No	Kriteria	Skor
1.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan baik	85 - 100
2.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dan sikap memasuki garis finish dengan cukup baik	70 - 85
3.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan baik	55 - 70
4.	Siswa melakukan teknik sikap awalan, sikap pada saat lari dengan cukup baik	30 - 55
5.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan baik	15 - 30
6.	Siswa melakukan teknik sikap awalan dengan cukup baik	0 - 15

Klaten, Agustus 2016

Observer

**Alfian Dwi Kusnantara**

**STANDAR KOMPETENSI, KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR**  
**SMPLB SLB C YPAALB PRAMBANAN KLATEN**

**Kelas VII Semester I**

	<b>Standar Kompetensi</b>		<b>Kompetensi Dasar</b>	<b>Indikator Pencapaian</b>
1	Mempraktikkan berbagai teknik dasar permainan dan olahraga , dan nilainilai yang terkandung di dalamnya	1.1	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola besar lanjutan dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan**)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan, menggiring dan manahan bola</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk mengumpan, menggiring dan manahan bola</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passing atas dan bawah bola voli</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk passing atas dan bawah pada permainan bola voli</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian</li> </ul>
		1.2	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan dan olahraga beregu bola kecil lanjutan	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket untuk servis dan pukulan forehand</li> </ul>

			<p>dengan koordinasi yang baik , serta nilai kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan **)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bermain bulu tangkis dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket, pukulan servis dan pukulan forehand,</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bat untuk servis dan pukulan forehand</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk memegang bat, pukulan servis, dan pukulan forehand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dan pukulan forehand</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk memegang raket dan pukulan forehand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Menangkap dan melempar bola (datar, lambung, mengulir)</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul>
--	--	--	--	---

				<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk menangkap dan melempar bola</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Kerjasama, kejujuran dan menghormati lawan</p>
		1.3	<p>Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar atletik serta nilai toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan. **)</p>	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik lari (gerakan kaki, lengan, posisis badan, pendaratan telapak kaki)</li> <li>• Lomba lari dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik gerakan kaki, lengan, posisi badan dan pendaratan telapak kaki pada lari jarak pendek</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> <li>• Melakukan lomba lompat jauh dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar menolak tanpa awalan, di udara, mendarat</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>

				<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan posisi awalan</li> <li>• Melakukan teknik dasar memegang peluru dan menolak</li> <li>• Melakukan lomba menolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar awalan, memegang peluru dan menolak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran</li> </ul>
		1.4	Mempraktikkan variasi dan kombinasi teknik dasar salah satu permainan olahraga bela diri lanjutan dengan koordinasi yang baik serta nilai keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri **)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar kuda-kuda</li> <li>• Melakukan teknik dasar langkah</li> <li>• Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> <li>• Merangkai teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar kuda-kuda dan langkah</li> </ul>



				<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar langkah dan jatuhan</li> <li>• Merangkai teknik dasar langkah dan jatuhan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk teknik dasar langkah dan jatuhan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan</li> </ul>
2	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	2.1	Mempraktikkan jenis latihan kekuatan dan daya tahan otot serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki</li> <li>• Melakukan latihan kekuatan dan daya tahan lengan, bahu dan dada</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk-bentuk latihan kekuatan dan daya tahan otot kaki, lengan, bahu dan dada</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p>
		2.2	Mempraktikkan latihan daya tahan jantung dan paru-paru , serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan bentuk latihan kebugaran jasmani dengan lari jarak menengah atau lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui fungsi dan tujuan tes lari 12 menit</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin dan tanggungjawab</li> </ul>
3	Mempraktikkan senam dasar dengan teknik dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	3.1	Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu pada kaki , serta nilai disiplin, keberanian, dan tanggung jawab	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berdiri dengan satu kaki (sikap melayang)</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan sikap melayang,</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</li> </ul>
		3.2	Mempraktikkan senam dasar dengan bentuk latihan keseimbangan bertumpu selain kaki serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan sikap lilin</li> <li>• Berdiri dengan dahi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan, sikap lilin dan berdiri dengan dahi</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disiplin, keberanian, dan tanggungjawab</li> </ul>
4	Mempraktikkan senam irama tanpa alat , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	4.1	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak langkah kaki mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar langkah kaki biasa</li> <li>• Melakukan teknik dasar langkah kaki rapat</li> <li>• Melakukan teknik dasar langkah keseimbangan</li> </ul>
		4.2	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat, gerak mengayun satu lengan mengikuti irama , serta nilai kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang dan samping</li> <li>• Melakukan teknik dasar ayunan satu lengan ke samping bersamaan memindahkan berat</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk teknik dasar langkah kaki biasa, rapat, keseimbangan dan teknik dasar ayunan satu lengan depan, belakang, samping serta ayunan satu</li> </ul>

				<p>lengan ke samping bersamaan memindahkan berat badan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedisiplinan, estetika, toleransi dan keluwesan</li> </ul>
5	Mempraktikkan sebagian teknik dasar renang gaya dada , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya*)	5.1	Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar gerakan kaki renang gaya dada</li> <li>• Melakukan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada</li> <li>• Melakukan teknik dasar gerakan kaki, lengan dan pernafasan</li> </ul>
		5.2	Mempraktikkan teknik dasar gerakan lengan renang gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk teknik dasar gerakan, lengan dan pernafasan</li> </ul>
		5.3	Mempraktikkan teknik dasar gerakan kaki, gerakan lengan, dan pernapasan gaya dada serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Disiplin, keberanian dan kebersihan</p>
6	Mempraktikkan perkemahan dan dasar-dasar penyelamatan di lingkungan sekolah , dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**)	6.1	Mempraktikkan pemilihan tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan, mempraktikkan teknik dasar pemasangan tenda untuk perkemahan di lingkungan sekolah secara beregu , serta nilai kerjasama, tanggung jawab dan tenggang rasa	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan</li> <li>• Melakukan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk identifikasi tempat yang tepat untuk mendirikan tenda perkemahan dan pertolongan (P3K) terhadap luka lecet, iris, memar dan tusuk</li> </ul>

		6.2	Mempraktikkan penyelamatan dan P3K terhadap jenis luka ringan serta nilai kerja sama, tanggung jawab dan tenggang rasa	<b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, tanggungjawab dan tenggang rasa</li> </ul>
7	Menerapkan budaya hidup sehat	7.1	Memahami pola makan sehat	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unsur-unsur makanan sehat</li> <li>• Manfaat makanan sehat</li> </ul>
		7.2	Memahami keseimbangan gizi perlunya	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui identifikasi makanan yang dikonsumsi serta menganalisis unsur zat gizi dan identifikasi makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> Kerjasama, tanggungjawab dan kebersihan

### Kelas VII Semester II

	Standar Kompetensi		Kompetensi Dasar	
8	Mempraktikkan teknik dasar permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya**)	8.1	Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola besar beregu lanjutan serta nilai kerja sama, toleransi, memecahkan masalah, menghargai teman dan keberanian**)	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak kaki</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar mengumpan, menggiring dan menahan bola menggunakan kaki bagian dalam dan luar serta menahan dengan telapak</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi,</li> </ul>

				<p>percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan passaing atas dan bawah (penguatan)</li> <li>• Melakukan servis bawah dan smash tanpa awalan</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing atas dan bawah, servis bawah dan smash tanpa awalan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan menggiring, passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan)</li> <li>• Melakukan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar passing (dada, pantul, dari atas kepala (penguatan) dan shooting satu tangan dari depan dada dan lay- up shoot</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>
--	--	--	--	---

		8.2	Mempraktikkan teknik dasar salah satu nomor olahraga bola kecil beregu dan perorangan , serta nilai kerjasama, kejujuran, dan menghormati lawan**)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket untuk servis dan pukulan backhand</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang bat servis dan pukulan backhand</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , pukulan servis dan pukulan backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Memegang raket dan pukulan backhand</li> </ul>
--	--	-----	--	--

				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikas</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan raket , dan pukulan backhand</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>
		8.3	Mempraktikkan teknik dasar perorangan lanjutan atletik , serta nilai disiplin, semangat, sportifitas, percaya diri dan kejujuran**)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengang stick dan memukul (swing dan bunch)</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar</li> <li>• Bermain dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar megangan stick , dan pukulan (swing dan bunch)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kerjasama, toleransi, percaya diri, keberanian, menghargai lawan, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukanteknik start jongkok, lari, finish</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar start jongkok, lari, finish</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi</li> </ul>

				<p>teknik dasar start jongkok, lari, finish</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> <li>• Melakukan lomba tolak peluru dengan peraturan yang dimodifikasi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar posisi awalan, memegang peluru, meletakan peluru dan menolak</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</p>
		8.4	Mempraktikkan teknik dasar salah satu permainan dan olahraga perorangan beladiri lanjutan serta nilai kerjasama, kejujuran, percaya diri dan menghormati lawan**)	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>• Melakukan variasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> <li>• Melakukan lomba lompat</li> </ul>



				<p>jauh gaya jongkok dengan peraturan yang dimodifikasi</p> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar awalan, menolak, posisi di udara, dan mendarat</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toleransi, percaya diri, keberanian, menjaga keselamatan diri dan orang lain, bersedia berbagi tempat dan peralatan</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang)</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar menendang (depan, belakang, samping, busur depan dan belakang) dan pukulan (depan, bawah, atas, samping)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar tendangan dan pukulan</li> </ul>
--	--	--	--	--

				<p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar tendangan dan pukulan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul> <p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan</li> <li>• Melakukan variasi dan kombinasi teknik dasar kuncian</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk variasi dan kombinasi teknik dasar bantingan dan kuncian</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Keberanian, kejujuran, menghormati lawan dan percaya diri</li> </ul>
9	Mempraktikkan latihan kebugaran jasmani dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	9.1	Mempraktikkan jenis latihan untuk kelentukan dan keseimbangan serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan)</li> <li>• Melakukan latihan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki, sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan kelentukan (pinggang, punggung, lutut, leher dan lengan), dan keseimbangan (berdiri dengan satu kaki,</li> </ul>

				<p>sikap melayang, berjalan pada garis lurus sambil berjalan jin-jit)</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin dan tanggung jawab</li> </ul>
		9.2	Mempraktikkan jenis latihan kecepatan dan kelincahan serta nilai disiplin dan tanggung jawab	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag)</li> <li>• Melakukan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok)</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan kelincahan (melompat-lompat melewati bangku bola/bangku senam, berlari melewati lingkaran/ban dan berlari zig-zag), dan latihan kecepatan (lari shuttle-run/lari bolak-balik dan lari estafet berkelompok)</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Disiplin dan tanggung jawab</p>
10	Mempraktikkan teknik dasar senam lantai dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	10.1	Mempraktikkan teknik dasar gerak guling depan serta nilai kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke depan dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi jongkok</li> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke depan dari posisi berdi</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk</li> </ul>

				<p>latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</p> <p><b>Aspek Afektif</b> Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab</p>
		10.2	Mempraktikkan teknik dasar guling belakang serta nilai disiplin, keberanian dan tanggung jawab	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dengan membulatkan badan dari posisi duduk</li> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi jongkok</li> <li>• Melakukan teknik dasar berguling ke belakang dari posisi berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan teknik dasar berguling ke depan dari posisi duduk, jongkok dan berdiri</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kedisiplinan, keberanian, tanggung jawab</li> </ul>
11	Mempraktikkan senam irama tanpa alat dan nilai-nilai yang terkandung didalamnya	11.1	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat gerak mengayun dua lengan mengikuti irama , serta nilai disiplin, estetika toleransi dan keluwesan	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping, ayunan dua lengan ke samping diikuti berat badan dipindahkan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mengetahui bentuk latihan teknik dasar mengayun dua lengan depan belakang, ayunan dua lengan ke samping dan ayunan dua lengan ke samping diikuti berat</li> </ul>

				<p>badan dipindahkan</p> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</li> </ul>
		11.2	Mempraktikkan teknik dasar senam irama tanpa alat dengan melangkah dan mengayun , serta nilai disiplin, estetika, toleransi dan keluwesan	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Melakukan gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang,langkah mundur maju ayu nan dan putaran dua lengan,langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan</li> </ul> <p><b>Aspek Kognitif</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•Mengetahui bentuk latihan teknik dasar gerak langkah biasa ayunan satu lengan depan belakang,langkah mundur maju ayu nan dan putaran dua lengan,langkah ke samping kiri dan kanan dengan ayunan dan putaran dua lengan</li> </ul> <p><b>Aspek Afektif</b></p> <p>Disiplin, estetika toleransi dan keluwesan</p>
12	Mempraktikkan teknik dasar renang gaya bebas , dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya*)	12.1	Mempraktikkan koordinasi gerakan kaki dan lengan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<p><b>Aspek Psikomotor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan kaki dan lengan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>• Melakukan koordinasi teknik dasar gerakan lengan dan pernapasan renang gaya dada diawali meluncur dari pinggir kolam</li> <li>• Melakukan koordinasi</li> </ul>

				teknik dasar renang gaya dada, kaki, lengan dan pernapasan diawali meluncur dari pinggir kolam
		12.2	Mempraktikkan koordinasi gerakan lengan dan pernapasan renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui bentuk latihan koordinasi teknik dasar gerak kaki, lengan dan pernafasan renang gaya</li> </ul>
		12.3	Mempraktikkan koordinasi renang gaya bebas serta nilai disiplin, keberanian dan kebersihan	<b>Aspek Afektif</b> Disiplin, keberanian dan kebersihan
13	Menerapkan budaya hidup sehat	13.1 13.2	Memahami berbagai penyakit menular seksual (PMS) Memahami cara menghindari penyakit menular seksual	<b>Aspek Psikomotor</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan identifikasi penyakit menular seksual</li> </ul> Cara pencegahan  <b>Aspek Kognitif</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mengetahui identifikasi penyakit menular seksual dan cara pencegahan</li> </ul> <b>Aspek Afektif</b> Kerja sama dan kebersihan

Kepala Sekolah  
SLB C YPAALB Prambanan Klaten

**H. SUMARDI, S.Pd**  
NIP. 19581205 198103 1 012

LEMBAR VALIDASI SOAL  
INSTRUMEN TES PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN  
KESEHATAN

---

**A. Petunjuk**

1. Mohon Bapak/Ibu berkenan memberikan penilaian dengan cara memberi tanda checklist (√) pada butir yang sesuai, dan tanda cross (X) pada butir yang tidak sesuai dengan penilaian Bapak/Ibu dengan kriteria pada lembar validasi.
2. Untuk saran-saran revisi, Bapak/Ibu dapat langsung menuliskan pada bagian saran perbaikan atau menuliskan langsung pada naskah divalidasi.